MÁS ALLÁ

DE LA MENTE

SUPERCONSCIENTE

Avadhutika’ A’nandamitra A’carya’

1992.

JWD, Medicina Naturista, Mayo del 2002.

Los Intrusos en el Sótano

Es un hecho comúnmente aceptado que los seres humanos utilizamos solamente una fracción de nuestro potencial mental. Como dijo un científico: "Probablemente el 99% de la habilidad humana ha sido totalmente desperdiciada. Incluso hoy, quienes nos consideramos cultos y educados, actuamos la mayor parte del tiempo como máquinas automáticas y vislumbramos los recursos más profundos de nuestra mente una o dos veces en el transcurso de la vida". (Sir Arthur Clark, en Las Fronteras de la Conciencia, ed. John White).

Ha llevado un millón de años de evolución el equiparnos con un increíble cerebro con capacidad aparentemente ilimitada; pero solo usamos una minúscula parte de él. Somos como una pequeña familia de intrusos que ha tomado un gran palacio, pero prefiere vivir en un rincón del sótano.

El énfasis de la civilización occidental sobre la vida externa, la dominación y el poder sobre la naturaleza, ha producido logros tecnológicos monumentales, pero ha costado un precio. Nuestra civilización ha ignorado casi totalmente nuestra experiencia interna y ahora, la disminuida psiquis de los seres humanos está clamando por la expansión. Por eso observamos en todo el mundo un febril interés por las disciplinas espirituales y por los poderes mentales, drogas que expanden la mente, misticismo, hipnosis y meditación, sueños y creatividad, etc. La humanidad tiene una creciente ansiedad por la trascendencia, y cada vez hay más gente que se embarca en una odisea interna para realizar el total de sus potencialidades y desarrollar los tremendos poderes ocultos que se esconden en su interior. Pero, como advirtió un biólogo contemporáneo: "Debemos saber hacia dónde vamos y cómo llegar allí". (Lyall Watson, Spernatural).

Si viajamos hacia nuestros espacios internos necesitamos un mapa de las regiones a ex-plorar y además debemos aprender a viajar.

Parte I

Hacia Dónde Vamos: Más Allá de la Mente Superconsciente

Los Niveles de la Mente

De acuerdo con las ideas más antiguas del yoga y las más modernas teorías de la física, la existencia no es una simple realidad sino una continuidad de varios estratos compenetra dos del ser, fluctuando desde lo burdo y denso (lo físico), a través de varias capas de la mente, hasta el final llamado *espíritu*. A medida que se asciende en esa continuidad, las capas se hacen cada vez más finas y sutiles (William Tiller, en La Revolución Cerebral, por Marilyn Ferguson). Los yoguis han dividido los niveles de la mente, entre el cuerpo y el espíritu, en 5 capas o **Kos' as**. En cada estrato sucesivo hay un mayor goce y expansión del conocimiento; los estratos más altos contienen grandes reservas de energía y sabiduría y ejercen una influencia sutil sobre los más bajos.

Más allá de los cinco estratos de cada mente individual está el reino del *Espíritu* o *Concien cia Infinita*, el verdadero Ser Interior. En este estado de perfecta paz, más allá de toda vi-bración o manifestación, todos los conflictos y contradicciones de la mente inferior se di-suelven... aquí todo es Uno. Cuando se obtiene este estado, aunque sea por un momento, la existencia en su totalidad se llena de un gozo inexpresable. Esta es la meta del Yoga y la meta de la vida: elevar la mente a través de estratos más y más altos hasta realizar el Infinito, el Bienaventurado Ser Interior.

Pero la mayoría de los seres humanos no realiza los niveles más profundos de su ser íntimo; experimentan solamente los dos estratos inferiores de la mente, el consciente y el subconsciente, porque la superficie inestable de estas capas les impide ir más allá. Ocasional-mente, no obstante, algunos individuos penetran a través de estos turbulentos bajos niveles y *tocan* por un momento el más sutil, la *Omnisciente Mente Superconsciente*. Por un instante tienen sorprendentes experiencias de telepatía, o *ven* el futuro, o sienten una ráfaga de éxtasis a medida que las ataduras de sus egos se disuelven y se sumergen en la Unidad Infinita. Pero pronto, las inestables capas superficiales reasumen la dominación y la perspectiva del Más Allá desaparece.

Muy pocos individuos en la historia han hecho verdaderos esfuerzos para alcanzar y permanecer en este estado superconsciente. Muy pocos han llevado a cabo su gloria y poder, y menos aún han realizado su verdadero Ser. La mayoría simplemente se ha debatido en la superficie de sus mentes, agitándose entre el dolor y el deseo, utilizando sólo una fracción de su verdadero potencial, viviendo más de la mitad de su existencia en la ignorancia y la confusión. Por eso los sabios enseñaron: "No sabéis nada de vosotros mismos en es-te estado. Sois como la

cera en el panal, ¿qué sabe del fuego? Cuando llega a ser la cera de una vela y se emite la luz, entonces conoce. Similarmente, sabréis que cuando estábais vivos, estábais muertos, sólo entonces viviréis".

EL NIVEL MÁS EXTERNO

El Cuerpo Físico* (*Annamaya Kos'a, en Sánskrito).

Nuestra odisea interna empieza con el cuerpo físico. De hecho el cuerpo es un vehículo de nuestro viaje.

La compleja sinfonía de nuestro cuerpo está dirigida por un sistema de glándulas conocidas como glándulas endocrinas que segregan hormonas en el flujo sanguíneo. Las hormonas tienen un profundo efecto sobre todas las funciones del cuerpo (crecimiento, metabolismo, digestión, nivel energético, temperatura, sexualidad) y también sobre la mente. La hiper o hiposecreción de varias glándulas puede causar trastornos mentales y emociona-les, tales como ansiedad, odio, enojo o miedo, que destruyen la salud y la paz mental.

La glándula más misteriosa en el cuerpo humano es la glándula pineal, localizada directa-mente en el centro del cerebro. Los antiguos filósofos reconocieron la tremenda importancia de esta diminuta glándula en forma de hongo; la llamaban *el asiento del alma y el controlador del pensamiento*.

Hace mucho, en el pasado evolutivo, algunas criaturas subdesarrolladas como los reptiles, tenían un tercer ojo en el centro de la cabeza que era muy sensible a la luz y regulaba los ritmos cíclicos naturales de sus cuerpos. Gradualmente, después de millones de años de evolución, este "ojo" descendió dentro del cerebro y la glándula pineal en los seres huma-nos es el vestigio de este primordial *tercer ojo*.

La glándula pineal es la parte física del *tercer ojo de la intuición* descrito por los Yoguis, el cual, cuando está apropiadamente desarrollado o *abierto* por la práctica del Yoga, puede *ver* el pasado, el presente y el futuro en un bienaventurado estado de alta conciencia. Recientemente se ha apoyado científicamente esta antigua idea, en la medida en que los científicos han aprendido que la glándula pineal segrega ciertas hormonas que afectan a las glándulas inferiores y a muchos de los órganos del cuerpo y éstas están asociadas con el estado de autoconciencia. Cuando la producción de la hormona serotonina se interrumpe, la persona experimenta un creciente estado de relajación del ser, hasta que penetra en un elevado estado de conciencia trascendental.

Así, por siglos, los Yoguis comprendieron la necesidad de un apropiado equilibrio en la secreción hormonal del cuerpo para el control y la trascendencia de la mente, y desarrolla- ron una serie de ejercicios destinados específicamente a regular las glándulas endocrinas, como veremos más adelante.

El cuerpo físico es llamado *Annamaya Kos'a* que significa *hecho de comida*. Este vehículo material es la máquina de la menta y ésta lo usa para operar en el mundo físico. Por eso el conocimiento fundamental del desarrollo espiritual es la realización de que "*Yo no soy este cuerpo*".

Unos días unos soldados golpearon tan brutalmente al filósofo griego Epícteto, un esclavo del Emperador, que le rompieron una pierna. Cuando le preguntaron cómo se convirtió en inválido, Epícteto respondió: "Yo no soy inválido, mi pierna lo es". Estaba totalmente desapegado de su cuerpo, sabía que su verdadero ser estaba más allá.

Si el cuerpo físico es una máquina, ¿quién es el controlador? El manipulador de este cuer-po es la primera de las cinco etapas de la mente, la mente consciente.

EL PRIMER NIVEL DE LA MENTE

La Mente Consciente (Ka'mamaya Kos'a, en Sánskrito. Ka'ma literalmente significa deseo).

El Nivel del Deseo.

Una vez se le pidió a un sabio que mostrara los milagros de la mente. Señalo a un vendedor de miel en el mercado quien hundía los dedos en un tarro de miel y luego los pasaba sobre la pared de su negocio. Rápidamente docenas de moscas volaron hacia la miel y entonces apareció una lagartija y comenzó a comérselas una por una. Justo en ese momento, un gato saltó sobre la pared, cazó a la lagartija y se la comió. En ese instante un perro vio al gato, le persiguió por todo el negocio y en una furiosa pelea le mató. Ahora bien, este era el gato favorito del vendedor quien enojado, dijo a su sirviente que matara al perro. Desafortunadamente este era el perro de

su cliente, el cual cuando vio al sirviente del tendero intentando matar al perro se enfureció y atacó al vendedor violentamente.

El sabio preguntó: "¿Ahora estáis satisfechos? Este es el milagro de la mente, crea de-seos de todo tipo ¡podéis ver a donde os llevan!; y esto pasa a cada momento en todas las partes del mundo".

Esta es en verdad la característica de la mente consciente, el deseo. Tiene tres funciones: 1) percibir, 2) tener deseo o aversión, 3) actuar. Percibe los estímulos del mundo externo a través de los cinco órganos sensoriales (ojo, oídos, nariz, lengua y piel); desea o rechaza estos estímulos y actúa para materializar ese deseo o aversión con los cinco órganos moto res (manos, pies, cuerdas vocales, órganos genitales y órganos excretores).

Por ejemplo, un niño ve (con su órgano visual) a un vendedor de helados en un día caluroso, y oye (con su órgano auditivo) la seductora campanilla del vendedor. Un fuerte anhelo surge en la mente del niño (deseo) por degustar aquel helado. Corre hacia su padre (con sus órganos motores, pies), gime hacia él (con sus cuerdas vocales) para que le de algunas monedas. Vuelve corriendo hacia el vendedor, le entrega el dinero (con sus manos), coge el helado y se lo come.

Otro ejemplo: estás sentado bajo un árbol cerca de un lago. De repente sietes (con tu órgano sensorial, piel) que un objeto peludo salta en la parte trasera de tu cuello. Tu mente siente una onda de miedo y repulsión (aversión) y recuerdas que esa zona es conocida por sus arañas venenosas. Das un salto, utilizando tus órganos motores (pies) y gritas incoherencias utilizando tus cuerdas vocales.

Considerad sólo por un momento vuestras acciones durante la hora pasada, durante el día de ayer, durante toda vuestra vida. ¿Cuántas de esas acciones fueron realizadas exactamente de esta forma: percepción de un estímulo externo, deseo o aversión en respuesta a esos estímulos y acciones para materializar aquel deseo o aversión? ¿No están la mayoría de las acciones de nuestra vida provocadas en realidad por los deseos de nuestra mente consciente? Así, los sabios dicen que los diez órganos sensoriales y motores son como diez caballos salvajes atados a la carroza de la mente. Tirado por esos descontrolados corceles en miles de direcciones en busca de placer, la carroza tuerce de un lado para otro, sacudiéndose y rodando, nunca descansa.

Terminamos en nuestro trabajo o en la escuela, vamos a un restaurante para degustar una comida, luego vamos de compras para adquirir un nuevo objeto para complacer la vista; más tarde vamos a un cine para deleitar los ojos y los oídos. La capacidad de los órganos para disfrutar es limitada y sus objetos de gozo también lo son. Por eso vas de un deseo a otro: ¡Mi estómago está lleno, vamos de compras!; ¡me cansé de hacer compras; vamos a un cine!

Así, en este nivel consciente de deseo instintivo y aversión, los seres humanos son más parecidos a los animales, impulsados por los cuatro instintos básicos que motivan a todas las criaturas inferiores: hambre, sueño, miedo y sexo (En la psicología occidental, el movimiento Behaviorista se concentra primordialmente en la expresión de los impulsos instintivos de la mente consciente a través del comportamiento (behavior) del cuerpo físico. Debido a que los Berhavioristas insisten en que las observaciones deben ser exactamente repetidas, prestan poca atención a los altos estados de conciencia que son difíciles de describir y analizar. A pesar de que mucha gente crítica la naturaleza mecanicista del Behaviorismo, es un hecho que el conocimiento de los behavioristas sobre los principios que condicionan la mente consciente son muy útiles en el aprendizaje teórico), los instintos de autoconservación y reproducción.

Muchas religiones tradicionales a través de los años han enseñado que para ser *santos* no debemos expresar estos instintos físicos sino que debemos reprimirlos. Pero estos instintos son naturales y en lugar de negarlos, deben ser controlados y canalizados.

La existencia humana, está más allá de donde nos llevan los instintos de la mente consciente cuando éstos activan el cuerpo físico, para gozar del mundo externo a través de los sentidos. Las ideologías materialistas en el mundo actual, que se basan en la satisfacción y en el goce físico, se concentran primordialmente en el aspecto económico de la vida. Tales ideologías crudifican gradualmente a los seres humanos hasta que confinan su existencia sólo a la mente consciente, el nivel más bajo y crudo del ser, y descuidan la elevación mental hacia los niveles más sutiles y expandidos. El mundo necesita una teoría socio– económica que reconozca también los niveles más sutiles de la existencia humana y bus- que nutrirlos de igual manera como lo hace con el cuerpo físico.

EL SEGUNDO NIVEL DE LA MENTE

La Mente Subconsciente. Reflexión y Memoria

Una vez una mujer caminaba hacia el mercado con un cántaro de leche sobre la cabeza. Comenzó a pensar: "Cuando venda esta leche obtendré una buena ganancia y entonces compraré algunas gallinas... Así, tendré una granja de aves. Pronto me volveré rica, compraré

una casa y tendré el esposo más apuesto del mundo, ¡y tendré tantos niños que saltaré de alegría!". Pensando esto, saltó de repente y el cántaro de leche se le cayó de la cabeza y se rompió. Debido a que estaba pensando en lo profundo de su mente subconsciente, sus órganos sensoriales no estaban recibiendo las sensaciones del mundo externo y su cuerpo actuó de acuerdo a las imágenes de la mente subconsciente.

La mente subconsciente está más expandida que la mente consciente y tiene dos funciones: pensamiento profundo o reflexión, y memoria. La gran mayoría de los pensamientos de la gente viene de este nivel de la mente: todos los razonamientos intelectuales y analíticos, muchos pensamientos científicos y la capacidad para solucionar problemas. Para la mayoría de las personas, este nivel de la mente maneja los problemas diarios de la vida ordinaria y social. Este es el estrato de la información, la administración y la computación. Este es también el nivel de los pensamientos filosóficos profundos. Las diferentes controversias, incluidas las de tipo religioso, nacen de las diferencias entre las distintas mentes subconscientes de los que las proponen.

Este es también el estrato de la memoria. De acuerdo al Yoga existen dos tipos de memoria: *memoria cerebral* y *memoria extracerebral*. Una está asociada con el cerebro y la otra opera más allá de éste.

Memoria Cerebral

Un hombre se dirigió una mañana hacia la Universidad. En su habitual actitud ausente mientras conducía, apenas era consciente de la ruta que seguía porque estaba pensando muy profundamente en los problemas de se oficina. Cuando llegó a la universidad, participó en un experimento de hipnosis durante el cual fue hipnotizado y sometido a muchas preguntas, incluyendo: "¿Cuántos postes telefónicos pasó en su camino hacia la universidad esta mañana?". Inmediatamente, sin un instante de duda, respondió: "doscientos cuarenta y siete". Cuando más tarde se contaron los postes, se encontró que en esa ruta había exactamente ¡doscientos cuarenta y siete!

En nuestra mente subconsciente se almacena mucho más de lo que nos damos cuenta. Está simplemente escondido por la turbulencia de la mente consciente. Cuando la mente consciente se calma o está suspendida, como durante la hipnosis, podemos recordar experiencias de la que no éramos conscientes ni aun cuando estaban ocurriendo.

Después de años de investigación científica sobre el fundamento fisiológico de la memoria, su sustancia química y u localización específica en el cerebro, los científicos han descubierto que grandes secciones del cerebro pueden ser destruidas por traumas, tumores, lesiones y edad avanzada, sin ningún tipo de pérdida de memoria. Esto les ha llevado a creer que el aprendizaje y la memoria crean un cierto tipo de campo en el patrón electromagnético del cerebro, un ***eneagrama***, que mantiene las impresiones vibracionales de los eventos pasados. Esta idea corresponde a la explicación yóguica de que las impresiones vibracionales son recibidas a través de los órganos sensoriales y agitan el sistema nervioso y la mente consciente. Esta agitación deja una impresión en la mente, más o menos duradera según la intensidad de la vibración. La memoria es la re–expresión de esta vibración en el cerebro, y así una experiencia pasada es revivida.

En Bulgaria se ha descubierto un tipo de aprendizaje revolucionario llamado *sugestopedia*. En él, los estudiantes se relajan en sillas reclinables y entran en un estado meditativo bajo la dirección de un instructor; entonces se les hace oír música clásica suave. Con esta cortina musical de fondo, el instructor comienza a decir un vocabulario, gramática y frases de conversación de un lenguaje extranjero, pero el estudiante es instruido para que escuche la música y no la lección. En este estado sereno, la mente parece absorber la información como una esponja; los estudiantes aprenden el material de estudio de un año en sólo un mes. ¡Su mente consciente está tan relajada por la música y la meditación que su ansiedad por el aprendizaje desaparece y la información es directa y fácilmente absorbida y almacenada en su mente subconsciente! Parece que, sin la interferencia de la mente consciente, la habilidad de la mente subconsciente para recibir, almacenar y recuperar la información es mucho mayor. Este método, algunas veces llamado *super aprendizaje*, se usa ahora en muchos institutos académicos con otras materias, además del idioma, con excelentes resultados. Tales técnicas progresivas de aprendizaje que incluyen meditación y relajación, ayudarán a la futura humanidad a desarrollar todas las potencialidades de los niveles subconscientes de la mente.

Memoria Extracerebral

Un grupo de soldados norteamericanos, escapó de su acuartelamiento cuando éste cayó en manos de los indios y huyeron río abajo por el Ohio en una balsa construida apresuradamente. No tenían comida y después de unos días, creció entre ellos un fuerte vínculo instintivo de

supervivencia colectiva. Al final todos juntos llegaron seguros. Setenta años más tarde, un hombre entró en una peluquería del medio oeste y vio a un niño sentado en el sillón del peluquero comiendo galletas. El niño le miró con afecto, y de repente le dio la caja de galletas diciéndole: "Toma esto, aún debes estar terriblemente hambriento". El padre del muchacho le regaño: "No trates con gente que no conoces". El muchacho miró al hombre y le dijo: "Pero yo le conozco, tú estabas en la balsa también, y entonces nosotros estábamos realmente hambrientos, ¿no es verdad?". (Edgard Cayce, Sobre Reencarnación).

Tales ejemplos han sido registrados muy frecuentemente de modo que los científicos, que recientemente se han interesado en la reencarnación, encuentran indiscutibles casos de memoria de vidas pasadas en todo el mundo. Esto se llama ***memoria extracerebral***, y rememora una existencia que está más allá de este cuerpo físico.

Frecuentemente los niños pequeños son capaces de preservar esta memoria, tal como un joven libanés que recordó la casa de su vida anterior, sus dos esposas, y aun su lámpara de petróleo. O aquel muchacho nativo de Alaska que decía ser la reencarnación de su propio abuelo. El abuelo, que había muerto seis años antes, había dicho a su hijo antes de morir que volvería a nacer en su hijo mayor, y escondió su reloj de oro bien seguro en una caja en la casa. Cuando el pequeño pudo hablar, llamó a su tío *hijo* y a su tía–abuela *her-mana*, y caminó directamente hacia el lugar en donde su abuelo había escondido su reloj de oro, lo tomó y dijo: "Esto es mío". (Ibid, de un estudio por el Dr. Ian Stevenson en la Univer sidad de Virginia, USA).

Pero después de la edad de cinco años, a penumbra del olvido usualmente desciende y la memoria extracerebral se pierde. Si está se preservara por un largo tiempo, el niño estaría viviendo realmente en *dos mundos* a la vez, en la vida pasada y en la presente. En tales casos los niños se vuelven incapaces de ajustarse a su actual cuerpo y ambiente, caen enfermos y mueren para tomar luego otra forma física más apropiada para su futuro desarrollo.

El Mundo Interno. Los Sueños

Un pasaje de los Upanishads describe nuestra realidad subconsciente. "Cuando uno duer- me, toma solamente todo el material contenido en este mundo y, en sueños, uno mismo lo desarma y lo vuelve a unir. Allí no hay cochero, ni puente, ni ruta. Pero él proyecta de sí mismo el cochero, el puente y la ruta. Allí no hay goce, placer, ni deleite. Pero él proyecta de sí mismo el goce, el placer y el deleite. Allí no hay lagos, ni estanques de lotos, ni fuentes. Pero él proyecta de sí mismo fuentes, estanques de lotos y lagos. Porque él es un creador".

Las imágenes caleidoscópicas de los sueños son ventanas en la mente subconsciente. Durante el día, la menta está agitada por muchas impresiones sensoriales que son, como ya hemos visto, almacenadas en la mente subconsciente. De esta forma cada noche tenemos un enorme cúmulo de experiencias parcialmente procesadas y durante el sueño, estas desordenadas impresiones acumuladas son revividas en las células cerebrales. Las imágenes desarticuladas de la vida diaria, aparecen en la mente subconsciente como sueños. Los sueños nos ayudan a procesar nuestras experiencias diarias, o a satisfacer profundos de-seos que no llegan a realizarse conscientemente cada día. (Freud fue uno de los primeros psicólogos occidentales en enfatizar el análisis de los sueños como comunicación con los niveles más profundos de la mente. Sólo durante los sueños, dijo, es cuando el ego censor se relaja y permite la expresión del impulso sexual y agresivo reprimido, el cuál domina nuestras vidas. De acuerdo a Freud, si se interpreta apropiadamente a través del psicoanálisis la imaginación de los sueños puede ayudarnos a comprender la real naturaleza de nuestra mente. Pero, como ya hemos visto, agresión y deseos sexuales son meramente instintos de la mente consciente. Freud, como muchos psicólogos, se limita a sí mismo en los niveles más bajos de la mente).

Pero este proceso gasta tremenda energía. Los sueños son en realidad un tipo de *frenesí interno*: los ojos cerrados se mueven rápidamente en sus órbitas; el pulso y la respiración se vuelven erráticos, se eleva la presión de la sangre, el desgaste de oxígeno es elevado; se agudiza rápidamente el drenaje de hormonas en la sangre y la temperatura del cerebro se eleva alarmantemente. Esta agitación corporal puede ocurrir cinco o seis veces en una noche, por eso no es extraño que a veces nos levantemos tan cansados como cuando nos acosamos.

La acumulación de los sueños puede volverse aún más agitada, si los nervios están ten-sos o débiles (el cerebro es excitado debido a la ansiedad y a la intensa concentración mental), o si la digestión está perturbada (comer en exceso y comer demasiado tarde produce gases que pueden agitar la mente durante el sueño).

La mayoría de la gente tiene sueños para descargar las ondas de la excitación nerviosa que se acumula en sus cuerpos cada día, y si son privados del sueño durante varias noches pueden tener severos disturbios mentales. Sólo aquellos que practican profunda meditación, no necesitan soñar, porque la meditación realiza para ellos el mismo tipo de función de catarsis psíquica que los sueños para los soñadores (John White, Las Fronteras de Conciencia). Si éstos

mantuviesen pensamientos puros y restringieran su dieta, permanecerían en un estado profundo y relajado, sin sueños durante toda la noche y se levantarían frescos aún después de pocas horas de sueño. La mayoría de las personas gasta cerca de la tercera parte de su vida durmiendo y una quinta parte soñando; los yoguis gastan solamente una quinta parte o menos en dormir y poco o nada en soñar.

Fantasmas de la Mente

Un viudo que había sido dominado por su insoportable esposa, se había vuelto a casar pero sufría de un constante sentimiento de culpa y recuerdos angustiosos de su desaparecida cónyugue. Un día, en un picnic con su nueva mujer, en un lugar que solía visitar con su esposa muerta, gritó con miedo que el fantasma de su mujer anterior había retornado para perseguirle. Una fotografía tomada durante la excursión, mostraba el rostro de la esposa desaparecida revoloteando entre la nueva pareja de casados.

Los fantasmas usualmente son meras alucinaciones de la agitada mente obsesionada por el miedo. Normalmente, las imágenes de nuestro subconsciente permanecen en la mente, pero si ésta está concentrada en el miedo, por ejemplo, si uno está solo en la oscuridad o si la mente está obsesionada por la sugestión de que frecuentemente se encuentran fantasmas en tal lugar, entonces uno puede imaginar un fantasma, o la imagen de una persona querida o temida, en la mente subconsciente, y proyectar esa imagen fuera*. (*Ocasionalmente, lo que la gente concibe como un fantasma o aparición, pueden ser “cuerpos luminosos” o mentes que se han disociado de su cuerpo después de la muerte. Estos cuerpos luminosos, sin embargo, nunca se han visto en forma humana, sino como una luz fluctuante, y no se pueden ver a la luz del día sino en la oscuridad de la noche. Desde el momento en que ellos no poseen cuerpo u órganos sensoriales o motores, no pueden hablar con los seres humanos, ni obsesionarles como fantasmas alucinantes).

Los científicos han fotografiado frecuentemente las proyecciones ectoplásmicas mentales de la psiquis. Como la de Ted Serios, quien puede, como el hombre *obsesionado*, crear imágenes mentales como en un film fotográfico. Los científicos llaman a esto *pensamientografía*.

En las sociedades primitivas, los hombres inteligentes de medicina solían *exorcisar* fantasmas para despertar la mente consciente de los individuos alucinados, por ejemplo, golpeando sus cuerpos, *para echar a los malos espíritus* mientras murmuraban frases *mágicas* para impresionar a los espectadores. O como los hechiceros de Etiopía, que esparcían *agua sagrada* en la cara de los *poseídos* por tanto tiempo que casi les sofocaban. De esta manera, mediante un choque en el cuerpo y en el sistema nervioso, la mente consciente comienza a funcionar nuevamente y los *fantasmas* se desvanecen en el aire.

La Influencia Hipnótica

Un mago callejero de la India es rodeado por una multitud que contempla incrédula como una soga enroscada se retuerce y se desenrolla elevándose lentamente delante de sus ojos. Pero aquellos que son suficientemente fuertes para resistir la influencia hipnótica del mago, o están más allá del nivel de su poder mental, simplemente ven una vieja soga en-roscada caída en el suelo y al mago frente a ellos con los ojos cerrados intentando concentrarse.

En realidad, está imaginándose a la soga elevarse en el aire. Pintando esa imagen en su mente subconsciente y con todo su poder ectoplásmico, proyecta esta imagen en la mente de los espectadores.

El hipnotismo es otro fenómeno de la mente subconsciente, en el cual el poder de la mente subconsciente de una persona influye a la mente consciente de otra, quien entonces percibe cualquier cosa que imagina la mente subconsciente del hipnotizador, o realiza cualquiera de sus deseos.

El hipnotismo está siendo usado de forma creciente en psicoterapia y en medicina y odontología como una forma de anestesia sin drogas. Pero aunque se ha visto que tiene muchos beneficios inmediatos es, en última instancia, dañino. La sugestión hipnótica puede actuar solamente en la mente débil y pasiva. Bajo hipnosis, uno no está aprendiendo a controlar los centros cerebrales y la personalidad mediante el propio poder, sino que está permitiendo que la mente sea atontada por la super–imposición de la fuerza mental mayor de otra persona. Por eso, cada vez que un individuo es hipnotizado, pierde algo de su energía mental hasta que por último su mente en lugar de obtener auto–control pierde toda fuerza de voluntad y determinación.

Nuestra meta no es ser transformados por otras voluntades, por la dominación de la mente de otros, sino volvernos maestros de nosotros mismos. Sólo por esta vía obtendremos la libertad de todas las ataduras externas.

“Hay algo muy misterioso,
sin comienzo y sin final.
Existe antes que los cielos y la tierra
Inamovible, infinito,
solitario, inmutable
Está en todas partes y es inagotable.
Es la madre de todo.
Mirando no puede ser visto;
escuchando no puede ser oído;
queriéndolo alcanzar
no puede ser tocado.
Es la forma de lo que no tiene forma
Es la existencia de la no existencia.
Es el misterio más grande.” (Tao Te Ching).

LA PRIMERA CAPA DE LA MENTE SUPERCONSCIENTE

Mente Supramental (*Atimanas Kos’a*).

La Capa de la Intuición

Desde la sabiduría antigua a la física moderna, nuestros sabios han hablado de una Mente Cósmica, el depósito infinito de todo conocimiento, donde pasado, presente y futuro se sumergen en un superestrato de realidad más allá del espacio y del tiempo. Aquellos que pueden trascender los bajos niveles consciente y subconsciente de sus mentes, inmediatamente realizan esta Mente Cósmica superconsciente, porque la mente superconsciente individual es lo mismo que la Mente Cósmica superconsciente. Entonces también se vuelven omniscientes y pueden *ver* el pasado, el presente y el futuro y los misterios de la vida.

La mente supramental es la primera capa de la mente superconsciente, –el reino de la intuición y el discernimiento creativo–, que está más allá de la lógica y de la racionalidad de la mente subconsciente.

Sólo algunos aventureros han penetrado en este sutil reino psíquico y han sido recompensados por un breve reflejo de su fuerza, inspiradora de artistas y científicos, exaltadora de santos y místicos.

Muchos poetas y artistas han salido de la habitual ansiedad e inquietud de sus mentes más bajas y han sido elevados a este estado superconsciente por la tremenda belleza de la naturaleza.

Quizás vosotros también hayáis experimentado el bienaventurado sentimiento de estar *más allá de uno mismo*, en la paz de la naturaleza donde las márgenes del ego más bajo se disuelven y la mente se sumerge en un estado elevado y trascendente, (Uno de los psicólogos que intentó incluir este nivel de la mente en el estudio de la psicología fue Abraham Mas- low, el fundador de dos nuevas tendencias en la psicología moderna: Los movimientos Humanista y Transpersonal. Maslow sentía que la función de la psicología no es estudiar a la gente ordinaria, quienes están dominados por el ego, sino a aquellos individuos que han tenido una experiencia cumbre, una bienaventurada y trascendental experiencia de los más elevados estados de la mente. A estas personas, menos del 1% de la Humanidad, él las llamó “auto–realizadas” y consideró que eran representantes adelantados de la evolución humana. Ellos son, dijo, creativos, valientes, humildes, relativamente carentes de deseos y libres de ansiedad. Tienen juicio discriminativo y la habilidad de concentrarse profundamente y olvidarse completamente de sí mismos; viven con la espontaneidad y simplicidad de un niño. Maslow encontró que la mayoría de estos individuos extraordinarios son devotos de alguna misión idealista que les hace sentir “escogidos” y les lleva fuera de sí mismos como el misionero Albert Schweitzer, o los santos de muchas religiones).

Discernimiento Creativo

El acto creativo ha sido experimentado a través de la historia como un repentino y espontáneo *flash de discernimiento* de una elevada dimensión, más allá del análisis lógico o racional, desde esta capa superconsciente de la mente. El compositor alemán de ópera Richard Wagner *oyó* su música espontáneamente. Charles Darwin, después de años de recoger datos científicos *descubrió* repentinamente su teoría de la evolución mientras subía a un carruaje. Miguel Ángel pudo crear solamente en aquello que él llamó *acceso del alma, cuando el espíritu de Dios* pudo

elevarle a un estado de éxtasis. Albert Einstein reveló que él no había descubierto la teoría de la relatividad por lógica consciente y razonamiento, sino *por medio de la intuición*.

Sueños Intuitivos

A veces una oleada de flujo vibracional de esta capa supramental penetra en la mente subconsciente durante el sueño produciendo un cierto tipo de sueños, *el sueño intuitivo*. Al igual que otros destellos intuitivos, es más probable que los sueños intuitivos ocurran cuando la mente se ha concentrado intensamente en algún problema o asunto particular y se carga con la fuerza psíquica necesaria para penetrar en la superconciencia. El químico Mendeleyev, después de concentrarse intensamente en la relación misteriosa entre las pro piedades químicas de varias sustancias y sus estructuras atómicas, se durmió. En un sueño vio la tabla periódica de los elementos tendida delante de él, y tan pronto como se despertó la copió rápidamente.

Así que hay realmente dos tipos de sueños: los sueños ordinarios, con el desajustado mosaico de los sucesos sobre las impresiones previas subconscientes del día; y los sueños in-tuitivos que, al igual que los sueños proféticos de José en el Viejo Testamento, son inspirados por la mente superconsciente, (El psicólogo Carl Jung, también llegó a explorar el estrato supramental, especialmente a través de los sueños. Siendo en principio uno de los discípulos más allegados de Freud, rompió con él después porque sintió que Freud estaba obsesionado con el sexo. Jung distinguía entre el sueño "ordinario" y otro más "trascendente" que lleva importantes mensajes de los estratos más profundos de la mente, mensajes que están encubiertos por poderosos símbolos o "arquetipos", ya que las capas más sutiles de la mente están más allá del pensamiento lógico y no pueden transmitir ideas directamente. Para Jung, la meta de la vida humana era realizar esos niveles más elevados de la mente a los cuales llamó "el ser interno" e integrarlos con la conciencia ordinaria).

Un granjero de una pequeña aldea de la India estaba desesperado porque su hijo favorito se moría de una enfermedad que ningún doctor podía diagnosticar y mucho menos curar. Con su mente enfocada intensamente en la condición de su hijo, se durmió; mientras dormía, su mente concentrada atravesó, como una flecha, el expandido nivel superconsciente en cuya reserva de sabiduría estaba el conocimiento de la medicina correcta que curaría a su hijo. Pero cuando en sueños apareció la medicina, la asoció con una imagen de la diosa Khali, a quien adoraba diariamente en el templo. En el sueño vio a la diosa Khali flotando majestuosamente hacia él, con sus manos extendidas, ofreciéndole la medicina salvadora. Despertó sobresaltado y corrió al herborista para comprar la medicina, y su hijo se curó.

Después donó toda su producción al templo de la diosa Khali porque, como había dicho a todos los en la aldea, la compasiva diosa se le había aparecido en un sueño para curar a su hijo. Pero en realidad no fue Khali, fue su propia mente superconsciente.

Fenómenos Paranormales

Una madre tuvo de repente la terrible visión de que su hijo se estaba muriendo. Dos horas más tarde recibió una llamada telefónica con la noticia de que su hijo había muerto en un fatal accidente de tráfico.

En un experimento de telepatía mental, en Checoslovaquia, el *transmisor* imaginó estar enterrado vivo, y el *receptor* ¡tuvo un ataque de asma! Los mensajes telepáticos, pueden ser enviados a miles de kilómetros sin dificultad, aun a través de cápsulas de hierro que bloquean todas las ondas electromagnéticas y radiaciones. Nada puede *bloquear* estas percepciones porque no son ondas burdas como la electricidad; son ondas psíquicas de los ni-veles más elevados de conciencia, más allá de las limitaciones del espacio y del tiempo.

Las experiencias de fenómenos psíquicos, tales como la percepción extrasensorial (PES), telepatía o clarividencia pueden ocurrir espontáneamente sólo ocho o diez veces en la vida promedio de una persona, cuando las capas más bajas de la mente están suficientemente calmadas a través de una actividad relajada o la intensa concentración que permita la percepción sutil del reino superconsciente para penetrar en la conciencia. Por ello, estos fenómenos no son *sobrenaturales*; aunque sean raros, son completamente naturales.

Sólo aquellos que han controlado sus mentes consciente y subconsciente y las armonizan regularmente con los niveles de conciencia más elevados a través de la meditación, pueden experimentar regularmente esta realización, como los presagios de los antiguos profetas hebreos, o las visiones de los santos cristianos. ¡A través de la meditación y de las disciplinas yóguicas, los investigadores soviéticos fueron capaces de entrenar a personas para desarrollar la percepción extrasensorial en tres meses! (Ostrander y Schroeder, Los papeles PES) Los científicos ya están imaginando los usos benéficos en los que se pueden aplicar nuestras latentes habilidades psíquicas: en comunicaciones, abolir las barreras del lenguaje y los defectos

del hablar, oír y ver; en psicoterapia, medicina, educación y rehabilitación, ¡y aún en la exploración extraterrestre y en la comunicación con seres más allá del espacio!

Mediums y Adivinadores. Visión Confusa

Pero muchas personas que han desarrollado algunos poderes psíquicos, consciente o inconscientemente, abusan de ellos con frecuencia para dominar o confundir a los demás. Aquellos charlatanes que tratan de engañar al público mediante trances fingidos en los cuales están *poseidos* por dioses o demonios, son sin duda unos impostores. Incluso aquellos que invocan a dioses o espíritus con humilde devoción pueden seducir a otros con sus falsas profecías.

Algunos poderes de visualización del pasado y del futuro, o eventos distantes, pueden ser desarrollados incluso en personas comunes mediante prácticas tales como la contemplación de un cristal. La intensa concentración en un objeto brillante, como una bola de cristal, aun funcionando las mentes consciente y subconsciente, expande temporalmente la conciencia al estado de superconciencia. Pero las predicciones de los médiums hipnotizados y adivinadores de la fortuna, desde los oráculos hasta las mesas espiritistas, casi nunca son completamente correctas. Incluso cuando hay una inspiración clarividente de la mente superconsciente, ésta puede ser distorsionada por las imágenes confusas de la mente subconsciente; como el sueño del granjero hindú, o los incoherentes murmullos de algunos médiums, o las confusas profecías de los oráculos de Delfos. Por eso no es sabio poner completa fe en los adivinos porque, en realidad, no siempre están diciendo la verdad.

Esclarecimiento Instantáneo

En estos días de café instantáneo, de máquinas que ahorran tiempo y servicio rápido en restaurantes, algunas personas están impacientes. Quieren resultados rápidos, iluminación instantánea. Así, recurren a las drogas psicodélicas (expansoras de la mente) para precipitar químicamente una transformación instantánea a una conciencia más elevada. Pero cada vez más gente se está dando cuenta de que las drogas no son el camino de la auto-realización: las drogas proporcionan solamente una pálida reflexión, un sombrío centelleo de ese bienaventurado y expandido estado de conciencia. Muchos de los *gurús* del movimiento psicodélico en occidente han hablado de su limitación en la realización a través de las drogas: “las drogas nos abren la puerta de la mansión de la mente, y vemos que allí dentro hay muchos cuartos. Pero entonces encontramos que las drogas sólo pueden brindar- nos una ojeada al interior, no pueden llevarnos dentro para explorarlo. Para eso tenemos que meditar, no hay un camino corto” (Ken Kesey) . Richard Albert (Ram Dass), uno de los pioneros del uso del LSD, quien más tarde se volcó al yoga, describió su carrera psicodéli-ca: “Era una experiencia terrible y frustrante, como si entrases en el reino de los cielos, vieras como es todo, sintieras nuevos estados de conciencia y después fueses echado fuera otra vez” (Marilyn Ferguson, La Revolución Cerebral).

Muchos estudios experimentales han demostrado que la meditación es una forma de reemplazar el uso de drogas *duras*. Según algunos estudios, aproximadamente el 85% de los adictos, detienen completamente el uso de drogas (psicodélicas, anfetaminas, opiáceas y alcohol) con la práctica de la meditación. Un científico comentó: “Uno ve como adictos de mucho tiempo dejan la droga por la meditación. Pero no se ve que personas que lleven meditando varios años abandonen a meditación para convertirse en consumidores de ácido. Esta observación corrobora el argumento de que los estados elevados conseguidos por la meditación son mejores que los conseguidos mediante las drogas” (Andrew Weil, La Men-te Natural).

En realidad, a veces los repentinos centelleos de alta conciencia inducidos por la droga pueden ser peligrosos. Cuando uno penetra abruptamente dentro del poderoso reino superconsciente y se absorben las tremendas energías de ese estado repentinamente, si la mente y el cuerpo no han sido cuidadosamente preparados para recibirlas, el resultado puede ser un *mal viaje* o incluso la psicosis, (Las drogas tienen otros peligrosos efectos colaterales, como dañar el hígado, recientes descubrimientos –Edward Voss, Universidad Illinois, USA– han demostrado que el LSD inhibe la reproducción de anticuerpos para prevenir infecciones en la linfa y en el bazo. Muchos médicos han descubierto que los adictos al LSD tienen dificultades en recuperarse de las infecciones).

Muchos mediums cuyas mentes son muy sensibles a las influencias superconscientes, están constantemente temerosos de los *malos espíritus*; pero lo que ellos llaman *posesión* es en realidad la pérdida de control sobre sus propias fuerzas supramentales.

Artistas geniales como Blake, Verlaine, Coleridge, Baudelaire y Van Gogh, que trabajaron en un estado de conocimiento superconsciente, con frecuencia sufrieron mucho tratando de unir la brecha entre los reinos elevados y la “realidad” de sus vidas cotidianas. Van Gogh sentía

constantemente que se estaba volviendo loco. Pintó su último cuadro de una calle que terminaba abruptamente en medio de un campo de maíz y, después de terminarlo, se quitó la vida en ese mismo campo.
Por eso los yoguis siempre han enfatizado la importancia de la preparación gradual y cuidadosa de la mente y el cuerpo para recibir y controlar los ilimitados poderes del estado superconsciente. Un maestro le dijo a un discípulo que continuamente le pedía la experiencia del estado más elevado de conciencia: "Así como una pequeña lámpara se puede fundir por un voltaje excesivo, tus nervios no están preparados para la corriente cósmica. Si te diera ahora mismo un éxtasis infinito, te quemarías como si cada una de tus células estuviese en el fuego".
A través de los siglos de experimentación, se desarrolló un sistema científico, físico y mental (ver segunda parte: Cómo llegar allí, pág.), para alcanzar fácilmente y sin ningún riesgo, la bienaventuranza de una conciencia más alta, e integrar esos estados expandidos con una conciencia normal y despierta; para vivir la vida con pleno conocimiento.

Igual que la hipnosis, la inducción por la droga altera los estados de conciencia llevándoles no fuera de las ataduras, sino dentro de ellas. La meta de la vida humana es la consumación de la liberación a través del propio control.

La Segunda Capa del Superconsciente

La Mente Subliminal (Vijina'namaya kos'a, literalmente: el estrato del conocimiento especial).

Discriminación y Desapego

¿Quién puede imaginar las insondables profundidades de este segundo estrato del superconsciente, la mente subliminal?

Ordinariamente nuestras mentes están confinadas al mundo físico, mientras un océano de vibraciones está flotando infinitamente alrededor nuestro, y de las cuales somos completamente inconscientes. Nuestros limitados órganos sensoriales reciben sólo una banda muy estrecha del espectro electromagnético y las frecuencias más allá de él: ultravioleta, rayos gamma, rayos X, rayos cósmicos, son invisibles y desconocidos para nosotros en nuestro estado normal de conciencia; es decir, más del 99% de las vibraciones del universo. Así, un físico dijo: "Dudo mucho que algunos de nosotros tenga la mínima idea de cuál es el significado de la realidad o la existencia de algo sólo por medio de nuestros ojos" (Sir Arthur Eddington, La Naturaleza del Mundo Físico).

Pero cuando la mente se expande a esta capa subliminal de la superconciencia, se sumerge en el ilimitado mar de vibraciones y es transportada desde el mundo de los sentidos al reino del infinito.

Los escasos individuos que obtienen este exaltado estado sienten toda la variedad de ondas del universo flotando eternamente dentro y fuera de ellos, radiando en todas direcciones, sin principio ni fin, y perciben toda la creación desde las piedras hasta las estrellas, como ondulaciones en el vacío. Desde su situación, más allá del espacio y el tiempo, ven sobre sus expandidas mentes la vasta danza del universo; desde la rotación de las distantes nebulosas hasta el giro de los electrones y positrones, rodando hacia delante y hacia atrás a través del tiempo.

Para ellos, el mundo con todas sus penas y gozos, placeres y dolores, es un juego vibracional, una exhibición pasajera. Son también lo suficientemente sabios como para no estar apegados a ninguna de estas formas temporales, porque han tocado al Eterno.

Un yogui entró una vez al palacio de un rey y caminó directamente hacia el trono. Debido a su terrible apariencia nadie osó detenerle. El dijo al rey "Estoy buscando un lugar para dormir en esta posada". El rey gritó "Esto no es una posada, es mi palacio real". El yogui preguntó tranquilamente: "¿Quién estuvo aquí antes que tú?". El rey contestó: "Mis padres" –"¿Y antes que eso?" –"Mis abuelos". El yogui sonrió: "Y a este lugar donde la gente va y viene, sobre el que permanece un tiempo y luego se va. ¿puedes darle otro nombre que el de posada?".

Verdadera Discriminación

La mayoría de la gente permanece absorta en las ilusiones de la vida. Se apega a las posesiones y riquezas, a amar a alguien, a la juventud y a la vida. A pesar de ver gente vieja a su alrededor y de oír lamentos por al muerte de otros, nunca imaginan que ellos mismos algún día envejecerán y se morirán. Pero aquellos que han obtenido este sublime nivel superconsciente de conocimiento, desarrollan verdadera discriminación*: la habilidad de trascender las ilusiones de la vida y discernir el eterno que yace bajo todas las formas cambiantes. Con sus mentes inmersas en la última Realidad y, comprendiendo que algún día

* "Viveka" en sánscrito. Se desarrollan otras cualidades elevadas cuando se obtiene este estado, tales como gentileza, paciencia, serenidad, alegría, humildad, magnanimidad y absoluta concentración.

terminará todo en este mundo pasajero, están más allá de la ansiedad, de la pérdida y del miedo a la muerte.

Un sabio hizo una vez un viaje por el océano, y a través de él se mantuvo repitiendo a todos los pasajeros: “Recuerden siempre que la única cosa que nos separa de este océano y de una muerte instantánea es una delgada capa de madera.” Los pasajeros, ocupados en los entretenimientos del barco, pronto se enojaron con el sabio, y le dijeron que les dejara tranquilos. Una noche hubo una terrible tormenta en el mar y el barco naufragó. Muchos se ahogaron instantáneamente. Algunos, incluido el sabio, fueron capaces de agarrarse a trozos del barco naufragado y se salvaron. Los pasajeros estaban histéricos de pánico y miedo; sólo el sabio permanecía imperturbable. Cuando alcanzaron tierra, le preguntaron: “¿Cómo pudo permanecer tan tranquilo en medio del desastre?” El replicó: “Yo les dije q. siempre estaba recordando que la única cosa que nos separaba de una muerte instantánea era la delgada capa de madera.”

Desapego

Sha’kyamuni era un joven príncipe amante de los placeres, que vivía en un palacio tan lujoso que incluso tenía aire acondicionado con un sistema refrigerado de abanicos perfuma-dos para mitigar el calor de aquellos estupendos salones. El nunca pensó en la naturaleza de la vida, simplemente disfrutaba de todos los placeres materiales que la vida podía ofrecerle, día tras día, a lo largo de su juventud. Su padre, ansioso por la predicción astrológi-ca de que su hijo se volvería, o gobernador del mundo o monje, trató de mantenerle lejos del conocimiento de la existencia del sufrimiento; nunca permitía que dejara aquellos confines del palacio, llenos de encantos y placeres.

Pero un día Sha’kyamuni dejó el palacio sin decírselo a su padre y se dirigió a la ciudad en su carroza. En el camino se encontró con un anciano, sin dientes y encorvado, renqueando y apoyado en su bastón. En príncipe preguntó a su cochero quién era aquella extraña criatura. El cochero respondió: “Esto es un hombre viejo, mi señor”. –“¿Me volveré como él?”. –Sí, maestro, la vejez llega a todas las personas.”

Después pasaron cerca de un leproso tirado a un lado de la calle con sus llagas manando pus. El príncipe estaba impresionado y preguntó: “¿Podría volverme así algún día?”. El cochero replicó: “La enfermedad es la suerte de todo aquél que tiene un cuerpo físico”. El príncipe permaneció en silencio.

Un poco más tarde se cruzaron con un cadáver al que se llevaba al cementerio, y el príncipe preguntó: “¿También me ocurrirá esto?”, y el cochero respondió: “Nadie que haya nacido puede escapar a la muerte”. El príncipe quedó sumido en profunda reflexión sobre aquellas palabras que había escuchado del cochero. De repente se cruzaron con un monje que iba caminando por un lado de la calle. Su rostro radiaba una luz interna. El príncipe preguntó: “¿Qué es eso?”. El cochero respondió: “Él ha dedicado su vida a realizar la Ver-dad, más allá de todos los placeres y de todas las penas”. En aquel momento se despertó en la mente del príncipe el verdadero discernimiento y supo que él también podía trascender los placeres de su juventud. Se quitó las vestimentas reales y avanzó solo, sin ninguna posesión, para viajar por el difícil camino hacia la perfección. Finalmente, se convirtió en el Uno Iluminado, el Buddha.

Del discernimiento se desarrolla naturalmente el desapego, (Vaeragya, en Sáncrito). Para realizar el Infinito tenemos que renunciar a todos nuestro apegos por lo finito. Igual que el mono que, con su puño dentro de una botella agarrando fuertemente una cereza, no podía abrir su mano porque no deseaba dejar caer el fruto, sólo podemos obtener niveles elevados cuando abandonamos nuestra codiciosa posesión de lo más bajo.

Aquellos que están establecidos en el desapego comprenden que todo aquello a lo que nos apegamos en este universo cambiante, algún día lo debemos perder. En situaciones de triunfo o fracaso, honor o deshonor, sus mentes permanecen imperturbables.

Un hombre y su esposa estaban cuidando a su hijo enfermo cuando. Al despertarse una mañana, le hallaron muerto. La mujer se volvió loca de dolor, pero su marido permaneció en calma. La mujer gritó: “¡Tienes el corazón de piedra!”. El esposo respondió: “Anoche tuve un sueño en el que yo era un rey casado con una hermosa reina y tenía siete hijos; cuando desperté todo se había desvanecido. Ahora mi hijo ha muerto y me pregunto si debo lamentar la pérdida de mis siete hijos cuando era un rey en el sueño, o la pérdida de uno estando despierto. No soy capaz de decidir y por eso permanezco callado y en paz”.

Pero desapego no significa abandonar todos los placeres y permanecer en un estado de quieta indiferencia para con el mundo. Muchas tradiciones religiosas han distorsionado el desapego dándole el significado de dolorosa renuncia, y sus seguidores han mortificado su carne para resistir los transitorios placeres de sus cuerpos; o han creado aversiones en sus mentes hacia los instintos naturales de hambre, sueño y sexo; o han huido del mundo para morar en junglas

distantes o en las cavernas de las montañas, lejos de la tentación de los sentidos. Tratando de evitar los placeres, rechazan la vida.

Aquellos que están verdaderamente desapegados no niegan la vida, la aceptan. Porque sienten el toque de loe terno escondido dentro de todas las formas cambiantes de sus vi-das. Se vuelven como la niña que está llena de alegría al recibir un vestido nuevo de su madre; en un momento ella lo toma y lo abraza contra sí, y al momento siguiente, cuando encuentra un maravilloso juguete, deja el vestido y abraza el juguete. Más tarde tira el juguete para correr por una flor; no está apegada a nada. Así, aquellos que ven a todos los objetos y criaturas del mundo como radiantes ondas en el océano de la conciencia universal y tratan con ellos sin apego ni aversión, disfrutan la inagotable bienaventuranza, están enamorados del infinito.

El Nivel más Alto de la Mente Superconsciente

La Mente Causal (Hiranyamaya Kos'a o "la capa dorada")

Anhelo por el Infinito

Cuando este amor, esta divina atracción por el Esplendor Infinito se vuelve tan intensa q. fluye desde el corazón y llena la existencia entera de uno; cuando todas las corrientes de la mente se sumergen en el único cauce de intenso anhelo, entonces, una radiante corriente de luz se enciende a través del propio ser. Este es el nivel más alto de la superconsciencia, *el reino dorado de la mente*.

A veces el cuerpo físico también refleja la fulgencia de la mente. En este estado, a tez del santo hindú Ramakrisna se volvía tan luminosa como un *amuleto dorado* que llamaba la atención en todas partes. Envolvía su cuerpo con una sábana y oraba a Dios: "¡Quítame esta belleza externa y dame la belleza interna, dame pureza de espíritu!". Golpeando su cuerpo repetidamente lloraba, "¡Sumérjete dentro, sumérjete dentro!", hasta que su aspecto exterior se volvió apagado. Este es el sendero de los santos siempre hacia adentro.

La mente causal sutil (cósmica), es la última puerta hacia la perfección, el delgado velo final de la mente que cubre la fulgencia del alma. Cuando se experimenta la brillante incandescencia de esta capa de la mente, uno se siente en su interior muy cerca del Ser Infinito, y el deseo por la suprema unión se vuelve casi intolerable. Un santo describió esa ardiente atracción. "No podéis imaginar mi agonía por la separación del Supremo. Suponed que hay un cofre con oro en un cuarto y un ladrón en el contiguo, separados sólo por un delgado tabique. ¿podría él dormir en paz? ¿No trataría de forzar la pared para obtener el oro?".

Una vez un discípulo preguntó a su maestro: "¿Cuándo obtendré la auto–realización?". Su maestro le dijo: "Más tarde te lo mostraré". Aquella tarde cuando fueron al río a bañarse, el maestro agarró a su discípulo, le hundió la cabeza en el agua y la mantuvo allí. El discípulo pronto se desesperó; su mente tenía un único deseo, el aire. En el último momento el sabio le dejó, y él saltó al aire ansioso por respirar gritando: "Maestro, ¿por qué me has he cho esto?, ¡casi me muero!". El maestro le respondió calmadamente: "Cuando sientas un deseo tan intenso por el Supremo como sentiste ahora por el aire, sabrás entonces que no tienes que esperar mucho más tiempo".

A través de la historia, los místicos han expresado sus anhelos en el lenguaje del amor, porque ningún otro lenguaje puede expresar la estática agonía, la dulce intimidad, la llama del deseo quemando tan intensamente dentro de ellos. La angustia de la separación atormenta sus corazones y sienten en su cuello el lazo del Amor. Miira, la poetisa mística de la India, cantó:

"¿Quién está allí para entender mi dolor?
Como el loto sin agua
como la noche sin luna
así me siento sin ti.
Al igual que el pez no puede vivir sin agua, yo
no podré sobrevivir sin Ti
¿Qué deberé hacer? Estoy inválida,
las lágrimas fluyen de mis ojos.
Sin encontrarte, ¡oh Señor!
mi corazón no conocerá descanso.
Yo permanezco golpeando a Tu puerta.
Te lo ruego, ¡ábrela!"

El Maravilloso Ser Interno

Atman (Alma o Ser)
Así como un hilo con algunas fibras deshilachadas no puede pasar por el ojo de una aguja, así una mente con una pequeña ligadura al mundo externo, no puede realizar el Yo interno. Pero cuando todos los deseos y distracciones son quemados en el fuego del anhelo, cuando todos los sentimientos egoístas de "*yo*" y "*mío*" se disuelven en la intensa concentración en el *Amado*, la mente se vuelve tan sutilmente aguda sobre el Infinito que desaparece, y uno se sumerge instantáneamente en el deslumbrante brillo del Yo más íntimo.
Como la oscuridad más antigua de una caverna es disipada en un segundo cuando se enciende un fósforo, así también la autorrealización llega en un abrir y cerrar de ojos y los incontables momentos de ignorancia e ilusión de nuestra vida se borran en la mente para siempre.
La conciencia individual existe dentro del océano infinito de la Conciencia Cósmica, como un recipiente lleno de agua en un estanque. El agua del recipiente parece separada del agua del estanque sólo por el recipiente en sí, la mente individual, el limitado ego. Pero cuando el recipiente se rompe, las aguas se funden. Cuando la mente es eliminada y no existe ninguna separación entre lo interno y lo externo, la conciencia individual se disuelve en la Conciencia Cósmica, en un flujo de éxtasis. Entonces, libre de toda ligadura, más allá de toda vibración y cualidad, el Yo realiza su verdadera gloria, sin nombre, sin rostro, sin cambio, sin nacimiento e inmortal, infinita bienaventuranza y paz eterna.
Cuando aquellos que han alcanzado este estado íntimo retornan a la conciencia del mundo, sienten que una oleada de regocijo de alguna región desconocida ha inundado sus mentes y cada célula de sus cuerpos se estremece en esta corriente Divina. Habiendo bebido abundantemente de la fuente de la bienaventuranza, sus sentidos se embriagan y ven a la Conciencia Suprema en todo lugar. En cada bocado paladean Su dulzura; en cada toque sienten Su caricia; en cada sonido oyen Su melodía; en cada aliento inhalan Su fragancia. Entonces, conocen que profundamente dentro de cada cosa está el Supremo, jugando al escondite con Él mismo.
Igual que la santa errante que amorosamente recogió a los perros de la calle y los alimentó con las delicias que sus discípulos le habían ofrecido a ella, y luego comió con regocijo y distribuyó entre sus discípulos lo que había caído de la boca de los perros, aquellos que se han sumergido profundamente en el *Océano de la Conciencia* han comprendido que son Uno con todo.
Entonces, en cualquier papel que elijan interpretar en el drama de la vida, de cualquier forma que trabajen o jueguen, se muevan y hablen exteriormente en el mundo, saben que son el Ser Inmortal.
A un ser divinamente realizado llamado *La Madre saturada de gozo* (Ananda Moyi Ma, quien nunca se refirió a sí misma como "yo"), le fue una vez requerido: "Por favor, cuéntame algo de tu vida". Su rostro estaba brillante con una alegría interna y, con su dulce voz, respondió tranquilamente: "Esta conciencia nunca se ha asociado a sí misma con este cuerpo temporal. Antes de que este cuerpo viniese a esta tierra era la misma. Como niña era la misma. Creció como mujer, pero aún era la misma. Cuando la familia en la que na-ció hizo los arreglos para que se casara, fue la misma. Incluso después, aunque la danza de la creación cambie alrededor de ella en la entrada a la eternidad, será siempre la mis-ma". Diciendo esto, su cuerpo se volvió inmóvil y entro en éxtasis.

El Sonido del Silencio
Esta es la meta de nuestro viaje: trascender uno a uno los más densos niveles de existencia hasta que alcancemos el Estado Supremo donde la mente cesa y el Yo brilla en su infinita fulgencia.
Este grado sublime de realización está más allá de la razón, más allá del pensamiento, más allá de la mentira misma. Entonces, ¿cómo puede ser descrito? Aquí el Gurú es mudo y el discípulo sordo. Cuando un discípulo le preguntó a Buddha: "¿Existe la Conciencia Suprema?", Él quedó en silencio. El discípulo preguntó: "¿Entonces la Conciencia Suprema no existe?". Otra vez Buddha permaneció en silencio. Un hombre piadoso envió a sus dos hijos a adquirir conocimiento espiritual de un preceptor. Después de algunos años regresa-ron al hogar y el padre les preguntó a ambos acerca de lo que habían aprendido. El padre le dijo al hermano mayor: "Mi niño tú has estudiado todas las escrituras; dime, ¿cuál es la naturaleza del Supremo?". El muchacho comenzó a recitar muchos versos de las escrituras pero el padre no estaba satisfecho. Después, formuló a su hijo menor la misma pregunta. El chico permaneció en silencio, de pie con los ojos bajos. No dijo nada. El padre dijo: "El lo ha entendido; no puede ser expresado en palabras".
Los sabios dicen que aquellos que alcanzan este infinito estado de conciencia son como las personas que vieron una pared alta y sintieron curiosidad por saber qué había al otro lado. Una de ellas, con mucho esfuerzo, trepó hasta lo alto y observó todo, y gritó con alegría y

admiración: “¡Oh, oh!”. Repentinamente saltó al otro lado de la pared y desapareció. Los otros se miraron perplejos y gritaron: “¿Qué hay al otro lado?”. Pero nadie contestó. Así que otra persona realizó también la difícil ascensión y contempló con maravillada admiración más allá de la pared. Del mismo modo gritó con alegría y saltó. Y así, uno por uno escalaron la pared y desaparecieron en éxtasis.

Nadie puede explicar la felicidad de trascender y realizar el Ser. Esto tiene que ser experimentado por uno mismo.

Una vez una muñeca de sal fue a medir la profundidad del océano. Quería contar a los otros cuán profunda era el agua. Pero nunca pudo hacerlo, porque tan pronto como entró en el agua se disolvió. Ahora, ¿quién estaba allí para contar sobre la profundidad del océano?

La Revolución de la Conciencia

En nuestro estado de ignorancia, viviendo en los planos más bajos de la existencia, nos identificamos con nuestro cuerpo y nuestra mente inferior. Nos sentimos a nosotros mismos como diferentes y separados del mundo y de nuestros semejantes y levantamos barreras sociales para demarcar nuestro sentido de separación física (diferencias de credo o casta, sexo, raza o nacionalidad). Dibujamos círculos reducidos alrededor nuestro y de aquellos cuyas tendencias mentales (filosofías, creencias y prejuicios) son similares a las nuestras, y luego decimos a los demás: “Fuera, vosotros no pertenecéis a nuestro círculo.” “tú eres extranjero...”; “tú no perteneces a mi iglesia...”. Este falso sentido de identificación con nuestra personalidad más baja ha creado interminables conflictos en la historia.

Pero en realidad sólo nuestro cuerpo y nuestras mentes consciente y subconsciente son diferentes; en el nivel de la mente superconsciente y en el Ser Infinito, todos somos Uno.

Aquellos que han elevado su mente más allá de las capas inferiores, trascienden todas las barreras físicas y sociales y alcanzan una visión Universal. Dándose cuenta de que todas las mentes son parte de esa mente Universal, olas en este Océano de Infinita Conciencia, ven cada entidad como una expresión del Supremo y sienten una continua corriente de amor brotando de ellos y fluyendo hacia todo por igual. Ellos han adoptado al Universo como su propio yo.

Un poeta escribió una vez: “El dibujó un círculo y me dejó fuera...; pero yo y el amor dibujamos un círculo mayor y le tomamos a él dentro”. El círculo de amor de almas tan eleva-das es infinito, su centro está en todos lados y su circunferencia en ninguna parte.

Sólo aquellos con tal visión universal pueden hacer ver la unidad y la armonía sobre la tierra, porque su amor disuelve todas las diferencias.

Hoy existe una necesidad urgente de tal amor. En el mundo hay demasiada hostilidad y miedo, desprecio y dominación, y no hay suficiente afecto, respeto y confianza. Esto se debe a las falsas y estrechas psicologías que están comprimiendo la esfera psíquica de los seres humanos (filosofías materialistas que nos confinan a los niveles inferiores del ser). La sociedad humana actual está enferma, pone mayor énfasis en los acontecimientos materiales y económicos y descuida el desarrollo psíquico y espiritual. Teorías económicas materialistas, tales como el capitalismo y el comunismo, que sólo reconocen la existencia de necesidades bajas y materiales, han propagado falsos valores. La lucha desesperada para saciar los interminables deseos de la mente inferior, ha producido frustración y codicia, explotación y conflicto.

Hoy se debe crear una sociedad humana sana y nueva, que no sólo satisfaga las necesidades físicas, sino que también promueva la elevación psíquica y espiritual guiada por aquellos que tienen visión espiritual, cuyos pensamientos son exclusivamente para el bien de todos. El mundo necesita desesperadamente un toque de amor.

Se necesita una ideología amplia (El Neo–Humanismo, tal como fue expuesto por P.R. Sarkar, es una filosofía universalista muy amplia que aboga por la fraternidad de todos los seres, analizando la raíz de los conflictos, tanto entre distintos grupos humanos, como ecológicos. Ver “La liberación del Intelecto. Neo–Humanismo”), que abarque todos los niveles de la existencia humana, que incluya un proceso psíquico práctico para elevarnos a los niveles más altos de nuestro ser y realizar así nuestra unidad. Sólo entonces podremos romper todas las barre- ras que nos han vuelto con odio los unos contra los otros.

Los conductores de tal sociedad tendrán amor y simpatía por el mundo entero, porque no se dejarán dominar por ninguna nación, raza, casta, credo, etcétera, ya que sus vidas están armonizadas con la vida del universo. Para ellos no existe la posibilidad de dañar, odiar o explotar a ninguna criatura del mundo porque consideran a todos como a sí mismos. Entonces la humanidad se sentirá animada a alcanzar la autorrealización y toda la gente cooperará para colmar sus potencialidades y utilizar los recursos coectivos para el bien de todos (PROUT, una nueva teoría socioeconómica propuesta por P.R. Sarkar, provee ideas básicas para la máxima utilización de todos los recursos a través de la descentralización de la burocracia y la creación de

unidades económicas autosuficientes que controlen sus propios recursos y desarrollen todos los potenciales económicos de cada región. Ver “Economía Política Proutista”).

De esta manera, el fundamento práctico para una sociedad universal, en la que todas las personas estén realmente en armonía, es un proceso mental individual por el cual los líderes y miembros de esa sociedad expanden regularmente sus mentes para experimentar su unidad esencial. No tiene sentido intentar reformar nuestros sistemas políticos, económicos y sociales si nuestras mentes no son reformadas. El esfuerzo continuo para elevar nuestras mentes a través de la meditación, es el prerrequisito para el cambio social.

La primera revolución es la revolución de la conciencia.

PARTE II
CÓMO LLEGAR ALLÍ:
EL PROCESO DE LA MEDITACIÓN

Conquistando la Mente

Un maestro dijo a sus discípulos: “Un mono borracho se tambaleaba de un árbol a otro; tropezó y se cayó dentro de un nido de escorpiones, que le hormigueaban y le picaban por todas partes. El mono chillaba y saltaba de rabia y de dolor. ¿A qué se parece el mono?”. Los discípulos no podían contestar. Finalmente, el maestro explicó: “La mente humana es tan inquieta como un mono embriagado con el vino del deseo, corriendo ciegamente de un placer al siguiente. Aguijoneado por los escorpiones de la envidia, el desprecio y el orgullo, estalla con furioso odio. Así, los hombres más grandes de la tierra son aquellos que han conquistado su propia mente”.

¿Cómo podemos calmar las olas turbulentas de la mente consciente y subconsciente y alcanzar la indescriptible paz y felicidad del estado superconsciente y el más allá del Ser Infinito? Primero debemos trascender la extrovertida mente consciente, y para ello tendremos que perfeccionar su vehículo, el cuerpo físico.

Controlando el Cuerpo Físico **Las A’sanas**

Las o *a’sanas* “posturas cómodas”, son un sistema científico de ejercicios desarrollados hace miles de años por los yoguis. Estas posturas, no sólo mantienen a salud del cuerpo estimulando la circulación, agilizando las articulaciones, tonificando los músculos y masajeando los órganos internos, sino que también ayudan a controlar y calmar la mente.

Los *a’sanas* son totalmente diferentes de los ejercicios vigorosos y extenuantes. En las *a’ sanas* , los movimientos lentos y armónicos, acompañados de respiración profunda, se alternan con períodos de completa inmovilidad, lo cual crea una profunda relajación de los músculos y de los nervios. Durante la realización de las a’sanas, se incrementa la energía vital y así, por la práctica regular, el yogui acumula un depósito de energía interna que es usado por la mente para lograr una conciencia más elevada. Aprendiendo a calmar los nervios y llevando al cuerpo a una inmovilidad total durante largos períodos de tiempo, uno desarrolla control sobre los sistemas muscular y nervioso y alcanza el equilibrio físico necesario para una larga meditación.

Pero el efecto más importante de las *a’sanas* se ejerce sobre las glándulas endocrinas. Como hemos visto, las glándulas endocrinas tienen una gran influencia sobre nuestras emociones y sobre el estado de nuestra conciencia. La sutil presión que se ejerce sobre las diversas glándulas endocrinas afecta a las secreciones hormonales. Con ello se consigue mayor equilibrio emocional y paz mental. Por ejemplo, en la postura de la liebre (*Sha’ shaun-ga’ sana*) la coronilla se presiona repetidamente contra el suelo; con ello de presiona la glándula pineal. Por la práctica repetida de esta *a’sana*, uno alcanza paciencia y tranquilidad mental.

Por lo tanto las *a’sanas* o posturas de yoga no son simples ejercicios físicos para obtener salud, belleza y larga vida, como es la creencia popular; en realidad, son una parte importante de una práctica física y psíquica integrada para perfeccionar el cuerpo y preparar la mente para una conciencia más elevada.

Somos lo que Comemos

El cuerpo físico no es algo diferente de la mente, es la capa más externa de la mente y la base para la meditación. En yoga se llama el *Annamaya Kos’ a* o estratos de comida, porque está compuesto por los alimentos que ingerimos. Como la mente se vuelve más sutil a través de la meditación, el cuerpo también debe tornarse más sutil; de otro modo, el paralelismo entre las capas física y psíquica de nuestro ser se perdería y nuestro progreso se retrasaría. Por esta razón, los yoguis enfatizaron siempre la importancia de una dieta vegetariana para mantener la pureza de las células del cuerpo, al igual que la meditación purifica las capas de la mente.

Cada vez más médicos y expertos en nutrición llegan a la conclusión de que, comparada con los vegetales, la carne es una proteína muy tóxica, 56% impura según la Enciclopedia Británica,

y puede incluso causar muchas enfermedades, como problemas gástricos y de riñón, alta presión sanguínea y cáncer. Las sociedades que tienen dietas principalmente vegetarianas como los Hunzas de Pakistán, tribus indias del Perú, o los Adventistas del Séptimo Día, tienen un índice de enfermedades mucho menor y un promedio de vida más largo que las poblaciones que comen carne. Las proteínas vegetales han demostrado ser tan nutritivas como las de la carne con la ventaja de no aportar ninguno de sus efectos dañinos para el cuerpo.

De acuerdo al Yoga, comer carne tiene un mal efecto sobre la mente y también sobre la personalidad. Como decía el propio Albert Einstein: “Pienso que la forma de vida vegetariana, por su efecto puramente físico sobre el temperamento humano, sería la influencia más beneficiosa para la humanidad”.

DOMINANDO LOS “CABALLOS SALVAJES”

Experimentos de suspensión de los Sentidos

Pero, como hemos visto, controlar la mente consciente no es tan fácil. Los diez caballos salvajes de los sentidos y de los órganos motores corren incesantemente de un objeto de placer a otro arrastrando a la agitada mente con ellos (Una parte importante de la práctica del Yoga para controlar los caprichosos altibajos de la mente son los diez principios de pureza mental, llamados **Yama** –principios de armonía con los demás– y **Niyama** –principios de armonía con uno mismo–: no dañar (Ahim’sa); verdad benevolente (Satya); no robar (Asteya), vida simple (Aparigraha); entrega el Supremo (Brahmacarya); limpieza (Shaoca); contentamiento (Santos’a); servicio (Tapah); estudio espiritual (Suadhya’ ya) y meditación (Ishvara Para’n’idhana). **Ver** “Una Guía para la Conducta Humana”).

El primer paso para calmar la mente es frenar su inquieta actividad, como lo han demostrado unas interesantes investigaciones en occidente conocidas como “Experimentos de privación sensitiva”.

En esos experimentos destinados especialmente a los diez órganos, los sujetos son introducidos en una enorme bañera de agua tibia, a la temperatura exacta de la piel, por lo que a través de ella no pueden percibir ninguna sensación. Están colocados de forma que no pueden moverse (sus manos y pies, órganos motores, están *desconectados*) y tienen los ojos tapados (órgano visual *desconectado*). No pueden comer ni excretar durante el tiempo que dura la prueba (sentido del gusto y órganos excretores *desconectados*). No pueden hablar (cuerdas vocales *desconectadas*), ni tener actividad sexual (órganos sexuales *desconectados*). La habitación está insonorizada (oídos *desconectados*) y no entran olores (olfato *desconectado*). Sus diez órganos sensitivos y motores se vuelven totalmente inactivos durante el experimento. Y ... se quedan dormidos.

A veces duermen casi 24 horas. Sin ningún estímulo externo que llame a sus sentidos y órganos motores a la actividad, la mente consciente se desconecta y pierde todo sentido del tiempo. Cuando despiertan, no sienten necesidad de dormir más. ¿Qué pensáis que experimentan después?

Dentro de la Mente Subconsciente

Alucinaciones, visiones, sueños en estado despierto, fantasías en estado de vigilia más intensas que cualquier otra experiencia que hayan tenido en sus vidas. Aún personas que se consideran a sí mismas poco imaginativas, experimentan visiones brillantes que les impactan por su intensidad, quedando absortos en estos *cines internos*. Con los sentidos y órganos motores desconectados, los sujetos se sumergen profundamente en la capa subconsciente de la mente, el receptáculo de los sueños, memorias e imágenes archivadas, y sin ningún tipo de influencia externa o interrupción, esas imágenes se combinan y recombinan en un fantástico “collage caleidoscópico”.

Las funciones de la mente subconsciente son la memoria y la reflexión profunda y, cuando se le ha dado juego libre por ausencia de actividad consciente, los sujetos reviven vivencias y experimentan imágenes mentales como si fuesen efectivamente reales.

Más allá de la Mente Subconsciente

La mayoría de las personas en estos experimentos sólo llegaron hasta aquí, cruzando a través de las barreras de su mente consciente por medios artificiales de desconexión de sus órganos sensoriales. No pudieron penetrar a través del subconsciente, lleno de sensaciones internas alimentadas desde mucho tiempo atrás. No obstante, algunos pudieron ir más allá y sus experiencias en esos tanques de agua tibia cambiaron sus vidas en muchos casos.

Después de que la mente consciente quedase tranquila por la falta de estímulos externos, pudieron calmar también la errante inquietud interna de la subconsciencia y llegaron a tocar el

nivel superconsciente de la mente. Experimentaron este estado de innegable felicidad y unidad, como fue descrito por los santos y místicos de todas las edades que buscaban la unión con su verdadero Ser, con Dios. Una persona dijo que sintió como si fuese el *centro del Universo*.

Los buscadores. Calmando los Sentidos

A través de la historia ha habido individuos que no se han sentido satisfechos con las experiencias vividas en las capas consciente y subconsciente y han buscado un camino para ir más allá (yoguis, santos, psicólogos y místicos). Ellos han utilizado gran variedad de métodos extraños, y a veces dolorosos, para trascender el nivel sensitivo de experiencia; intentaron calmar los sentidos y penetrar en las inquietas y superficiales capas de la mente para alcanzar la infinita gloria interior.

Algunos monjes volvieron la espalda al ruido y a los estímulos del mundo y buscaron *tranquilidad sensitiva* en la soledad de las cumbre de los Himalayas o en cuevas de la jungla. Santos y profetas de todas las religiones controlaban su apetito por medio de largos ayunos, y su habla a través de períodos de silencio absoluto. Practicaron el celibato y se mantuvieron por muchas horas absortos en su oración interna y en su meditación.

Sobreestimulando los Sentidos

Otro tipo de gente, quizás los más extravertidos, han buscado trascender los sentidos de forma aparentemente opuesta: no privándolos de algo sino sobreestimulándolos. Sobresaturados con visiones, sonidos, movimientos y sensaciones, el umbral nervioso de estimulación se vuelve tan alto que es imposible superarlo y los sentidos se desconectan, igual que sucede cuando un fusible se funde por la excesiva corriente eléctrica que circula por él. Así, los Sufis en las *danzas derviches*, dan vueltas y vueltas en una acelerada danza giratoria hasta que pierden la conciencia y caen en éxtasis. Los guerreros africanos y diversas sectas del Caribe, danzan frenéticamente al alocado ritmo de los tambores, cantando y moviendo sus miembros de forma rápida hasta que se derrumban exhaustos y experimentan, quizá una vislumbre del más allá, (En Trinidad lo llaman “bajando al Espíritu Santo”).

Fanáticos de todas las tendencias religiosas, han buscado las formas más brutales y rápidas de sobrecargar sus sistemas nerviosos a través del dolor. Cristianos muy fieles se azotaban hasta que quedaban bañados en sangre; faquires hindúes se acuestan en camas de clavos y se sientan sobre sillones de espadas; monjes japoneses meditan sobre cascadas heladas: indios Sioux sufren calor y sed extremos bajo el sol del desierto y los buscadores tibetanos se sientan desnudos durante horas en las montañas heladas. Mortificando su carne, buscan vencer los placeres transitorios de sus sentidos y alcanzar la Imperecedera y Única Realidad.

Pero, ¿cuántos pueden seguir este camino? En el mundo actual, ¿cuántas personas están dispuestas a esconderse en las montañas de los Himalayas y ayunar 40 días, azotarse o atravesarse la lengua con agujas? ¿Significa esto que el estado de conciencia más elevado, nuestro derecho de nacimiento como seres humanos, nos estará negado para siempre porque llevamos vidas normales en el mundo?

No. Hay un proceso universal, tan simple que hasta un niño puede realizarlo, el camino más práctico y natural para realizar el propio Ser. Es la práctica de la meditación, y ésta comienza con el aislamiento de los sentidos.

El Proceso de Aislamiento Sensitivo

Desconectando el órgano motor de las manos. Manos cruzadas

En el proceso de la meditación uno se sienta quieto, con la manos cruzadas y los dedos entrelazados. Muchas religiones utilizan un cordel con cuentas o rosario que se pasa rítmicamente por los dedos mientras se repite una oración o canto. La monotonía de toda actividad rítmica repetitiva, sosiega la inquietud de la mente consciente (Algunos científicos han sugerido que el funcionamiento normal del cerebro depende del continuo despertar de la corteza cerebral por el constante bombardeo de la información de los órganos sensitivos. Si este estímulo se torna demasiado monótono, o cesa completamente, entonces la corteza cerebral se disturba y la mente consciente deja de funcionar). Pero mientras se van pasando las cuentas, el órgano motor aún funciona; por eso la mente consciente, aunque poco, está todavía algo activa. Durante la meditación, en cambio, mantenemos las manos totalmente inmóviles, cruzadas y juntas. Con ello, el órgano motor de las manos se encuentra totalmente *desconectado*.

Pies, órganos genitales y excretores. Postura del “loto”

Algunas disciplinas espirituales utilizan rezos en movimiento (el Hassidim), meditaciones caminando rítmicamente (Budismo Theravadin) o danzas (Sufis). Estos movimientos, monótonos y rítmicos, sirven también para calmar la mente consciente pero no pueden hacerlo totalmente

porque el órgano motor de los pies aún está funcionando. Para “desconectarse” totalmente, algunos yoguis con mucha experiencia, recomendaron especialmente una postura. Se llama *postura del loto* (*Padm’a’sana*), porque en ella el meditador se vuelve simbólicamente como la flor de loto, que crece en el agua fangosa al borde de los caminos y canales de Asia, con su flor siempre inmaculada, blanca y pura, sin ser afectada por la suciedad que hay debajo. Así, el buscador espiritual permanece en el mundo, pero su mente se dirige hacia arriba, trascendiendo el estímulo perturbador y a veces degradante del mundo que le rodea. En esta postura, el pie derecho está cruzado sobre el muslo izquierdo y el pie izquierdo sobre el muslo derecho.

Experimentos científicos realizados en laboratorios de Londres, revelaron que simplemente sentándose en esta postura, incluso sin meditar, las personas experimentan un cambio inmediato en sus ondas cerebrales. Del ritmo inestable y rápido de Beta, al más calmado y lento de Alfa, indicando una conciencia relajada y elevada. A las personas sobre las que se realizaban los experimentos, se les dieron problemas matemáticos para resolver mientras estaban sentados en esta postura, y al mismo tiempo eran sometidos a ruidos a gran volumen, luces brillantes y objetos muy fríos para distraerles. Se comprobó que en esta postura reaccionaban mucho menos a los estímulos externos y podían concentrarse más profundamente que las personas sentadas en una posición común. Así que simplemente sentándose en la postura del loto, la mente se interioriza y se concentra. Una razón para ello es que la posición de los talones contra el cuerpo, afecta a los centros energéticos inferiores (Los dos Chakras inferiores o centros energéticos sutiles y también los plexos lumbar y sacro de cuyos nervios simpático y parasimpático emanan los sistemas genital y urinario), que gobiernan los órganos sexuales y excretores, y como resultado el funcionamiento de estos queda suspendido temporalmente, de modo que la energía que utilizan normalmente estos órganos se utiliza para enriquecer y expandir la mente.

Cuerdas vocales. Canto interno

Algunas religiones y prácticas espirituales utilizan cantos, oraciones o leen libros sagrados en voz alta para intentar distraer la mente de las preocupaciones mundanas ordinarias y encauzarlas hacia lo Divino. Aunque esto tiene un efecto beneficioso, no puede llevar a la mente al estado más elevado porque por este método, tanto las cuerdas vocales como el oído, al escuchar la propia voz, aún están operando. De este modo, la mente consciente sigue activa. La meditación Yoga, en cambio, utiliza un proceso para la concentración que es completamente interno y por el cuál, las cuerdas vocales no son utilizadas en absoluto, un proceso que luego discutiremos.

Entonces simplemente sentándose en la postura del loto, en silencio e inmóviles y cruzando las manos, hemos logrado desactivar los cinco órganos motores: manos, pies, cuerdas vocales, órganos genitales y excretores.

Desconexión de los órganos sensoriales. Cerrando los ojos

A continuación se cierran los ojos. En algunas formas de concentración se utiliza una vela, en las que el sujeto mira fijamente la llama. Efectivamente, por este proceso se desarrollan algunos poderes psíquicos, porque la intensa concentración siempre crea fuerza mental. Esta técnica es empleada a menudo por hipnotizadores y por aquellos que sólo están interesados en utilizar los poderes inferiores de la mente. Pero esto no puede conducir al estado más sutil de conciencia porque el órgano de la visión, y por lo tanto la mente consciente sigue funcionando, haciendo más difícil sumergirse dentro de la mente. Por eso en la meditación cerramos los ojos.

Desconectando la nariz y los oídos. Visualización

¿Qué sucede con la nariz y los oídos? ¡No son fáciles de cerrar! Cuando estáis sentados cerca de una ventana abierta, oyendo el ruido de la calle, y el vecino está cocinando un sabroso plato, ¿cómo evitar que esas sensaciones perturben nuestra mente? Existe un proceso específico para apartar la mente de todas las vibraciones externas. Ahora los psicólogos están reconociendo el tremendo poder de la visualización para crear estados alterados de conciencia. En meditación estamos muy lejos de las influencias externas, sonidos y olores, que pueden agitar nuestra mente. Por esta técnica nos aislamos mentalmente por completo del mundo externo. Uno puede estar sentado en la ciudad más bulliciosa de la tierra y sentir la misma paz interna, silencio y soledad, como si estuviera sobre una cumbre de los Himalayas. Esta es una de las prácticas más elevadas de la meditación y sólo se puede aprender personalmente de un instructor preparado.

Lengua vuelta hacia atrás y piel desactivada

Para eliminar la sensación del gusto, la lengua se vuelve hacia atrás dentro de la boca, en una posición específica que efectivamente detiene su funcionamiento. Por otra visualización interna, que también debe ser aprendida individualmente del instructor, el practicante de meditación

pierde la conciencia de su cuerpo físico, así, todos los sentidos del tacto desaparecen y la piel se vuelve inactiva.

Desactivados los diez órganos motores y sensoriales

De este modo estamos inmóviles en la postura adecuada, con las manos cruzadas, los ojos cerrados, la lengua vuelta hacia atrás en la boca y la mente apartada del mundo físico externo. Los diez órganos motores y sensitivos han sido controlados y la mente consciente totalmente calmada (Los científicos han encontrado en sus experimentos con Yoguis que en meditación profunda éstos están totalmente inconscientes del mundo externo. Cuando suena en sus oídos un ruido alto o una luz brillante ilumina sus ojos o una barra de hierro caliente toca sus manos, no responden al estímulo en absoluto).

Este es el proceso correcto para el aislamiento sensorial, y al final, sin necesidad de usar baños de agua tibia, ni técnicas dolorosas, difíciles y complicadas, el que medita trasciende fácilmente la mente consciente y penetra profundamente en el estado subconsciente. Por eso se dice que la meditación comienza realmente con la mente subconsciente.

Logrando alcanzar la Mente Subconsciente

Habéis calmado vuestros sentidos e ido más allá de la mente consciente, dentro del subconsciente; ahora, ¿qué está sucediendo dentro de vuestra mente?

Todo: visiones, imágenes, memorias, planes, ansiedades, etcétera, inundan vuestra mente en un verdadero torrente. Recordáis todo lo que hicisteis durante el día y planeáis todo lo que haréis mañana. Lamentáis haber discutido con vuestro amigo y haber perdido la paciencia con vuestra madre. Os preocupáis por los niños. Imagináis el automóvil nuevo que desearíais tener. Planeáis ir a comer tan pronto como terminéis de meditar y os imagináis comiendo. Escribís una carta en vuestra mente. Hacéis una lista de compras para mañana. Analizáis vuestro carácter y apreciáis vuestras propias virtudes y también analizáis a la gente que conocéis y criticáis sus faltas.

Entonces comenzáis a preguntaros: “Con tanto pensamiento, ¿cómo es posible que sea buena la meditación? ¡Creía que iba a tener paz mental, pero vienen a mi mente más pensamientos que antes!”. Vuestra mente se agita y las ideas fluyen, al igual que las palomitas de maíz saltan de la olla cuando las estamos preparando y quitamos la tapa. La actividad interna de la mente subconsciente, generalmente es reprimida por la intensa actividad de la mente consciente, que es dirigida extrovertidamente hacia el mundo externo. Sólo personas como los artistas, poetas y soñadores están acostumbrados a dar rienda suelta a sus mentes subconscientes. Así, cuando se libera repentinamente de la represión consciente, como en el sueño, la mente subconsciente estalla en actividad, y allí estáis vosotros, sentados con la cabeza agitada por imágenes y pensamientos. Esta es la razón por la que muchas personas encuentran difícil realizar ciertos tipos de meditación en los que sólo se trata de *vaciar la mente* o de *no pensar en nada*. Es imposible no pensar en nada. La mente debe tener siempre algún objeto de ideación. Incluso si pensáis que no estáis pensando en nada, estáis realmente pensando: “¡Ajá!, ¡finalmente no estoy pensando en nada!”.

Haced un experimento: cierra los ojos 30 segundos y piensa en algo que te guste, excepto en una vaca roja. No puedes hacerlo, ¿verdad? Esa gran vaca roja vuelve a vuestra mente aunque trates de deshacerte de ella. Y si tratas de decir a la mente que no piense en nada, vengativamente ésta estalla en una avalancha de pensamientos y sentimientos. Debe haber un camino mejor... y lo hay. Ha sido ensayado por miles de años, el proceso más simple y práctico para pasar a través de los disturbios de la mente subconsciente y penetrar en el bienaventurado estado superconsciente. Este es el llamado “mantra”, “el que libera la mente”.

Concentración en el Mantra

El Mantra es como el motor de un cohete, que propulsa nuestra mente más allá del *campo gravitacional* de los niveles inferiores de la conciencia, a través de todas las turbulencias de la mente subconsciente o superconsciente, y la eleva más allá. De este modo, un proceso de meditación correcto implica la generación de inmensa energía psíquica a través de la concentración intensa en el *mantra*.

Algunos sistemas de meditación que incluyen la repetición interna de ciertos sonidos, aconsejan al practicante de meditación que no se concentre en ellos. Tales técnicas son bastante relajantes y reconfortantes (Experimentos con las ondas cerebrales en estos tipos de meditación han mostrado que el 40% del tiempo de meditación es ocupado en dormir, un estado que los Yoguis llaman *Nidra Samadhi* o “sumergirse en la conciencia del sueño”), pero para la elevación espiritual, la concentración es esencial, lo cual requiere un intenso esfuerzo (La meditación se llama *Sadhana* en Sánskrito, que literalmente significa esfuerzo), para focalizar la

mente en el mantra. Como el granjero cuya mente estaba concentrada en su hijo enfermo, el químico concentrado en su investigación, o la medium concentrada en su bola de cristal; la atención fija de la mente sobre cualquier objeto de pensamiento producirá la energía in-terna necesaria para elevar la mente a niveles más sutiles. Experimentos con practicantes de meditación de Ananda Marga (ANANDA significa Bienaventuranza, felicidad; ANANDA MARGA significa "Camino de Felicidad, de Bienaventuranza"), cuyo proceso de meditación comienza con la concentración, han mostrado que, en lugar de dormirse o relajarse pasivamente, sus cuerpos y sus mentes están en estado de intensa actividad psíquica. A través de ellos fluye más energía (parece que esta capacidad en esta forma de meditación Tántrica se caracteriza por la activación psicológica del EGG –ondas cerebrales de carácter autónomo–. Esta activación consiste en el énfasis tántrico de la lucha por lograr la unión con el objeto de la concentración. Esto está en contraste con la relajación que ha sido constatada en estudios de meditación que son relativamente más pasivos y que técnicamente han sido practicados por personas menos experimentadas). (Dr. James Corby, Correlatos Psicofisiológicos de la Práctica de Meditación Yoga Tántrica de ANANDA MARGA, Departamento de Psiquiatría y Ciencias del Comportamiento, Escuela de Medicina de la Universidad de Stanford, California, USA, 1977).

Tres Cualidades de un Mantra

Una: pulsativo

¿Cuál es el efecto especial del mantra que al enfocar la mente en él uno puede trascender la ignorancia y las ilusiones de la mente inferior?

Un mantra debe tener tres cualidades para mantener la inquieta mente estabilizada, para transmitir la energía y transportarla a los reinos superiores. Debe ser pulsativo, encantativo e ideativo. Primero debe ser pulsativo. Debe ser de dos sílabas, así puede fluir rítmicamente con la respiración para que ésta tenga un profundo efecto sobre el propio estado de conciencia. Habréis notado que cuando estas enojado o perturbado, vuestra respiración es rápida y corta, pero cuando estas absorto en alguna tarea, respiras naturalmente de forma lenta y profunda.

El funcionamiento de la respiración está estrechamente asociado con el fluir de la energía vital del cuerpo, llamada *prá' na*, cuyos cambios internos afectan de manera importante a la mente. Si la respiración es rápida e irregular, el *prá' na* se vuelve inestable y agitado; la mente se perturba y la percepción y el pensamiento son confusos; por todo ello el control de la respiración (*prá' náyáma*) es una parte esencial en la práctica del Yoga. Cuanto más lenta y regulada es la respiración, hay mayor calma en el *prá' na* y mayor concentración de la mente.

Había una vez un ministro que disgustó mucho a su rey. Como castigo, éste ordenó que le enterraran en lo alto de una torre para que muriese allí. Esa noche, su fiel esposa llegó hasta la torre llorando para ver si había alguna posibilidad de ayudarle a escapar. El le dijo que volviera a la torre la noche siguiente trayendo consigo una larga soga, algo de cuerda, algunos hilos de seda, un escarabajo y un pote de miel. Sorprendida por la orden tan extraña, la esposa obedeció y a la noche siguiente le trajo los artículos deseados. El ministro mandó atar fuertemente un hilo de seda alrededor de una pata del escarabajo, luego untar sus antenas con una gota de miel y colocarlo sobre la pared de la torre con su cabeza hacia abajo. Atraído por la miel, el escarabajo trepó lentamente por la pared, llevando el hilo detrás de él. Horas más tarde éste llegó a lo alto, el ministro lo cogió y desató el hilo de seda. Luego pidió a su esposa que atara la otra punta del hilo que colgaba sobre el suelo a la cuerda larga. Tiró luego hacia arriba del hilo hasta que pudo tomar la cuerda. Después le dijo a su mujer que atara la otra punta de la cuerda a la soga y tirando de aquella pudo sujetar la soga. Ató ésta a la otra ventana de la torre y se deslizó hacia abajo, hacia la libertad.

El hilo de seda es el movimiento de la respiración; la cuerda, el *prá' na* o energía vital; y la soga, la mente. Por el control del movimiento de la respiración podemos controlar el *prá' na*, por el control del *prá' na* podemos controlar la mente. Así logramos la liberación de todas las ataduras.

Por eso el mantra debe ser de dos sílabas, así este cantar interno, lento y rítmico, servirá para calmar la respiración, estabilizar el *prá' na* y tranquilizar y controlar el inquieto vagabundeo de la mente.

La Segunda Cualidad de un Mantra: Encantativo

La segunda calidad del mantra es que debe ser encantativo. El mantra debe tener un cierto sonido, un cierto patrón vibracional, de modo que cuando se cante internamente, eleve las propias vibraciones individuales o *ritmo particular*.

Cada entidad en esa creación tiene su propio ritmo individual, su propia nota en la armonía universal. Desde los pulsantes *quásars* a los oscilantes electrones, desde la melodía ultrasónica de las montañas a la reverberación incesante de las criaturas, cantando y tocando tambores,

zumbando y chasqueando, riendo y llorando, todas las notas están orquesta- das en un gran concierto cósmico.

La Conciencia Infinita, silenciosa y tranquila, es la fuente de ese movimiento rítmico incesante, el océano de paz. No perturbada por ninguna vibración, fluye en una línea recta infinita a través de la eternidad.

Los sabios antiguos que sumergieron sus mentes en este mar de Conciencia Inexpresada, se dieron cuenta de que el universo es un juego vibracional de ondas variadas y de diferentes longitudes. Por el poder de su intuición llegaron a entender las leyes de la armonía universal que gobiernan este flujo vibracional y desarrollaron una ciencia sutil de los sonidos que afectan a los ritmos de la creación. La música hindú, desarrollada por el gran Maestro del Yoga, Shiva, hace más de 7000 años, fue una rama de esta ciencia. Las clásicas rágas o escalas musicales, están armonizadas tan sutilmente con los ritmos de la naturaleza, que cada una tiene que ser ejecutada o cantada sólo en una determinada estación o en un cierto momento del día para producir un efecto emocional específico en el músico y en la audiencia. Por ejemplo, una rága se ejecuta sólo al amanecer en la primavera, para evocar el sentimiento de amor universal; otra sólo se canta al mediodía de la estación de las lluvias para reunir valor.

Se dice que los maestros de música tenían control no sólo sobre las emociones humanas, sino también sobre las manifestaciones naturales; podían producir calor o hacer llover a voluntad, y sólo con la vibración de sus voces podían hacer que, instrumentos perfectamente afinados, ¡sonaran acompañándolos**!** Hay documentos que describen los poderes que tenía Tansen, músico de la corte de Akbar el Grande. El Emperador le mandó cantar una rága nocturna mientras el sol brillaba plenamente y la canción viobracional de Tansen hizo que el palacio entero se viera envuelto en la oscuridad inmediatamente.

Pero la más sutil de todas estas ciencias del sonido, fue la ciencia del <u>mantra</u>. Los maestros sabían que el ritmo de cada entidad individual vibra con una frecuencia particular. Igual que muchos instrumentos en una sinfonía suenan en armonía, la combinación de varios *bio-ritmos* de la mente y del cuerpo (ondas psíquicas, latidos del corazón, tipo de metabolismo, etc) producen una *melodía individual* particular. Si esta melodía individual es elevada a las frecuencias más lentas y sutiles, finalmente se vuelve infinita y la mente se sumerge en la ilimitada *Conciencia Cósmica*.

A través de una larga experiencia interna, los Yoguis desarrollaron una serie de poderosos sonidos o <u>mantras</u> que cuando se cantan internamente, resuenan con el ritmo de la entidad individual y gradualmente la transforman en una infinita línea recta de Paz Suprema.

Estos sonidos se originaron desde dentro de sus propios cuerpos y fueron sintetizados en un lenguaje y alfabeto de los más antiguos del mundo: *el Sánskrito*.

SÁNSKRITO

<u>La Eterna Canción del Cuerpo Humano</u>

Cierra los ojos por un momento y escucha. ¿Qué oís? Aun cuando estemos en un entorno tranquilo, muchos ruidos nos bombardean los oídos: el murmullo apagado de las máquinas, voces distantes traídas por el viento, canto de pájaros, teléfonos, ruidos de construcción, tráfico... parece imposible escapar del ruido externo en el mundo moderno.

Pero si podemos retirar nuestra mentes de estos sonidos externos, oiremos vibraciones in ternas mucho más sutiles. En la tranquilidad absoluta de cámaras a prueba de sonidos, en laboratorios científicos aislados de todo ruido externo, algunas personas han podido oír algunos de sus sonidos internos: un alto grado de resonancia y una profunda palpitación, las vibraciones de sus propios sistemas nerviosos y el pulso de su sangre.

Hace miles de años, los yoguis meditaban en el silencio absoluto de cuevas y montañas, podían aislar sus mentes no sólo de los ruidos externos, sino también de los del cuerpo físico y focalizaban su mente en los centros de energía sutil dentro de ellos. A lo largo de la columna y en el cerebro hay siete centros de energía psíquica o ***Chakras*** que controlan el funcionamiento de la mente y el cuerpo. La mayoría de los seres humanos no son conscientes de estos chakras, pero cuando el cuerpo y la mente se depuran a través de la meditación, estos centros sutiles de energía pueden ser percibidos y controlados.

Los ***Chakras*** han sido descritos por iluminados santos y místicos de todos los caminos espirituales y culturas: por místicos, budistas, antiguos chinos, hindúes, tántricos, cristianos y judíos (Los misterios de la “Siete Estrellas” y las “Siete Iglesias” en las Revelaciones,1-20, son referencias simbólicas a los Chakras), Sufis e indios nativos americanos. Recientemente la ciencia también los ha detectado. Instrumentos muy sensibles han medido las emanaciones energéticas (más allá de las frecuencias que se sabe provienen de los sistemas bioquímicos y anatómicos), que surgen en la superficie del cuerpo, localizadas exactamente en el mismo sitio

que los chakras. (Investigación del Dr. Valery Hunt en la UCLA, California, USA, como la describe en Comportamiento Humano, Enero de 1979).

Losa antiguos yoguis que dirigían su oído interno hacia estos centros energéticos, estaban capacitados para oír las vibraciones sutiles que emanaban de cada uno de ellos, 49 vibraciones diferentes en total. Entonces ellos las pronunciaron en voz alta, y cada uno de es-tos sonidos internos sutiles, formó una letra del alfabeto *Sánskrito*.

De esta forma la lengua ***Sánskrita***, a veces llamada "la madre de todas las lenguas", fue desarrollada a partir de a exteriorización de nuestras energías internas sutiles. Esta es la eterna canción del cuerpo humano.

El Mantra transforma el Ritmo Individual

Después los yoguis combinaron estos poderosos sonidos creando los mantras, los cuales están armonizados con los ritmos universales del cosmos. Por miles de años, estos mantras nunca fueron escritos por temor a que fuesen mal utilizados por indignos buscadores de poderes; fueron traspasados directamente de Gurú a discípulo. Incluso hoy en Ananda Marga se deben aprender personalmente de un maestro calificado, para que individuos diferentes, con diferente ritmo personal, reciban el mantra más adecuado para la concentración. Así, personas de todas las nacionalidades, sin importar sus lenguas, usarán mantras sánskritos para la meditación, porque el Sánskrito es la lengua universal para la auto–realización.

El canto repetido de la sutil música interior del mantra (el ritmo encantativo) en la meditación, hace vibrar los ***chakras*** y calma la inestabilidad de la mente.

RITMO CÓSMICO ----------------------
RITMO DEL MANTRA

RITMO PERSONAL

Gradualmente, el ritmo personal del individuo disminuye su velocidad en resonancia con el mantra: RITMO CÓSMICO --------- RITMO DEL MANTRA Y PERSONAL

Finalmente, éste se transforma en la línea recta del ritmo cósmico y se sumerge en el mar eterna- mente tranquilo y sereno de la *Conciencia Cósmica*, la meta de toda práctica de yoga.

RITMO CÓSMICO ------------ RITMO PERSONAL --------------

Ondas Cerebrales

Recientes descubrimientos científicos han arrojado nueva luz sobre este proceso milenario del yoga. El cerebro, compuesto por billones de células nerviosas, creando minúsculas corrientes eléctricas, emana ondas electromagnéticas sutiles u "ondas cerebrales" que varían con los cambios de estado de conciencia. Estas ondas cerebrales pueden ser detectadas conectando unos electrodos sensibles de aparatos EEG (Aparatos de registro de la electricidad del cerebro o Electroencefalograma), a la cabeza de la persona, que capta estos ritmos y los registra sobre un gráfico. De este modo los científicos han descubierto, algunos distintos ti pos de ondas cerebrales que son emitidas en diferentes estados de conciencia.

Conciencia alterada "normal": Ondas Beta

La onda cerebral producida durante la conciencia de vigilia *normal* es la onda beta, un ritmo acelerado irregular (13 ó más ciclos por segundo):

Esta es una manifestación gráfica del estado agitado e inquieto de la mente de la mayoría de las personas.

Onda Alfa: Serena y Alerta *En la página siguiente hay un esquema de las 4 ondas cerebrales

Durante un estado de calma alerta, no obstante, el cerebro muestra un tipo de onda completamente diferente: la onda alfa, mucho más lenta (cerca de 8 ciclos por segundo), estable y rítmica, pero de mayor "amplitud" ó energía.

Aunque la mente esté más calmada y equilibrada, no es débil, ni pasiva: está serena pero extremadamente alerta. Las ondas alfa emanan del cerebro durante experiencias de telepatía mental o de inspiración creativa.

Calmando las ondas cerebrales por medio de la meditación

Experimentos realizados con practicantes de meditación Ananda Marga (Dr. James Corly, Correlatos Psicológicos de la Práctica de Meditación Yoga Tántrico –Ananda Marga–, Departamento de Psiquiatría y Ciencia del Comportamiento, Universidad Stanford, Escuela de Medicina, Stanford, California, 1977), han demostrado que durante su práctica, las ondas cerebrales disminuyen inmediatamente desde el ritmo inestable de beta al más sereno de alfa; y con la concentración continua en el mantra, el nivel de energía de las ondas alfa se incrementan (Practicantes de meditación con experiencia han demostrado, no obstante, estar siempre en ritmo alfa, incluso durante sus actividades diarias. Por la meditación regular sus mente se han vuelto perpetuamente alertas y serenas. El mantra se debe cantar mentalmente a lo largo de todo el día, como una música interna, acompañando toda la actividad externa; así la mente permanece siempre en un estado elevado).

Muchas personas han experimentado una extraña detención del tiempo y de los acontecimientos que les rodean durante momentos de intensa concentración o de extrema emoción. Importantes figuras del deporte describen a menudo sus experiencias sobre este “efecto retardado” durante momentos críticos de la competición, como si ellos estuvieran observando una película en cámara lenta. Esta sensación está acompañada muchas veces de un sentimiento de despreocupación mental, y en este estado de ecuanimidad sus acciones son fáciles y sus actuaciones se vuelven perfectas.

El análisis por ordenador de ciertos mantras ha revelado que sus frecuencias acústicas son similares a las frecuencias cerebrales alfa y a otras más lentas (Dr. Bernard Glueck, Psicofisiología de Meditación Mantra). Así pues, los ritmos del mantra, más lentos y sutiles, se imponen sobre las agitadas ondas cerebrales, deteniendo y calmando progresivamente la mente.

Ondas Theta y Delta: Meditación Profunda

Gradualmente, en meditación profunda, las ondas alfa se transforman en las más lentas y poderosas del ritmo theta (4 ciclos por segundo)

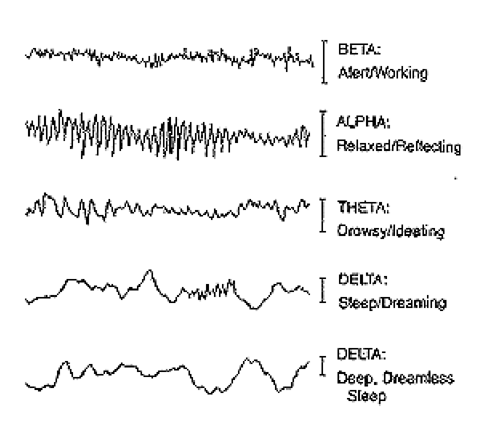
Según los científicos, en este superconsciente *estado theta*, la mente se inunda con ideas creativas y felicidad interna, como si uno estuviese en las mismas puertas de la *Con-ciencia Cósmica*.

Cuando la meditación se vuelve más y más profunda, las ondas cerebrales disminuyen aún más, hasta convertirse en las ondas delta (1 ciclo por segundo).

El nivel de energía crece y el éxtasis interior se vuelve más y más intenso... hasta que de pronto la mente *se detiene*. Todo el movimiento del universo e incluso la propia mente, parecen cesar por completo. Todas la ilusiones de movimiento o de tiempo, toda distinción entre interior y exterior, entre perceptor y percibido, se desvanecen en un momento. El que medita penetra a través de los confines del espacio y del tiempo y se sumerge en el infinito.

De este modo, durante la meditación, por la continua superposición de la vibración del *mantra* sobre el ritmo personal, las ondas cerebrales gradualmente se vuelven más lentas y sutiles, hasta que se hacen infinitas y la mente se sumerge dentro de la *Conciencia Suprema*: *Beta* - - - *Alfa* - - - -*Theta* - - - - - *Delta* - - - - - - - *Conciencia Cósmica*

Pensamiento Inestable — Calma alerta — Meditación profunda — Meditación muy profunda Ideación/Detención — Sumergido en la



El láser de la Mente

El láser es un tipo de luz especial. No es como un rayo de luz común que está formado por ondas de frecuencias muy diferentes (Rojo, anaranjado, amarillo, verde, azul, añil, infra-rojo, etcétera). La luz láser es “coherente”. Esta ha sido concentrada en una sola frecuencia y esto le da un poder tremendo: una lámpara de luz láser de sólo 10 watts, tendría una intensidad mayor que la superficie del sol. Un pequeño rayo láser de energía tan intensa, puede fundir diamantes o, como en las armas de ciencia ficción, incinerar a una persona en un segundo. La existencia de armas láser es una realidad entre las superpotencias que se preparan para guerras en el espacio.

Durante la meditación profunda, la mente del yogui se vuelve como un rayo láser: todas las energías físicas y mentales se vuelven “coherentes” por la intensa concentración en el mantra, y se desarrolla un inmenso poder psíquico (Toda onda coherente crea una fuerza poderosa. Cuando un batallón de soldados marcha a través de un puente, se les ordena romper el paso, porque todos los pies, golpeando en un ritmo simple, crearían una vibración coherente tan potente, que la infraestructura del puente se resquebrajaría).

Normalmente las distintas partes de nuestro cerebro están ocupadas en dirigir diferentes actividades del cuerpo y de la mente al mismo tiempo: movimientos, digestión, conversación, etc, por eso emite diferentes ondas cerebrales.

Pero durante la concentración continuada en el mantra, las diferentes partes del cerebro vibran en la misma frecuencia, ¡y esto ocurre con el mismo ritmo de los latidos del corazón y de la respiración! (*Ver nota al pie de la página 35).

Cuando uno logra la perfección en la meditación, todos los ritmos de la mente y el cuerpo son sincronizados en un simple y poderoso ritmo armonizado con el *Ritmo Cósmico*. Como la resonancia de muchas voces cantando al unísono en un coro, las vibraciones anterior- mente dispersas del pensamiento ordinario, se combinan en un flujo de vibración armoniosa.

Personalidades tan coherentes, pueden mover el mundo. Son dinamos de poder y por la tremenda fuerza de sus voluntades, todo lo que deciden hacer, inevitablemente se lleva a cabo. Debido a sus magnetismos personales, otras personas se sienten irresistiblemente atraídas hacia ellos, como los grandes santos. Son antorchas encendidas que iluminan a muchas mentes obnubiladas y despiertan a muchas almas dormidas.

Estos individuos realizados, que han concentrado todas sus energías físicas y que han armonizado ésta con el infinito, se vuelven libres de toda esclavitud material, espacial y temporal. Aquellos que han alcanzado el dominio completo sobre los ritmos del universo, porque han descubierto que la esencia de la creación es la Conciencia. Los así llamados *poderes milagrosos* de los maestros –que no son en absoluto sobrenaturales, sólo raros–, son las expresiones naturales de su exacto conocimiento de las leyes sutiles de la Conciencia. A veces como los grandes profetas, pueden realizar *milagros*, (John 4:46-54).

Trailanga Swami, un famoso yogui indiano que vivió durante el período británico, procuró enseñar a las personas que la vida humana puede trascender las limitaciones de la carne. Se supone que su ser tenía más de trescientos años. Su reputación estaba tan extendida que pocos dudarían de la verdad de sus asombrosos *milagros*. En algunas ocasiones se le vio beber los venenos más mortales, y miles de personas le vieron flotando sobre el río Ganges durante varios días seguidos. Algunas veces permanecía sumergido bajo el agua largos períodos. Una vista común en la ribera de Benarés, era ver al Swami meditando inmóvil sobre un bloque candente de piedra, completamente ajeno al sol abrasador del verano indiano.

Trailanga Swami permanecía siempre totalmente desnudo pero esto estaba contra la Ley británica, por lo que la policía le arrestó por desnudez y le envió a la cárcel. La puerta de la celda se cerró con un gran cerrojo, pero por la noche se le vio caminando por el tejado de la prisión. Al día siguiente un guardia fue apostado frente a la puerta de la celda, pero esa noche ¡otra vez paseaba tranquilamente por el tejado! Cuando el guardia le vio, se contrajo de temor, pero Trailanga se rió y le dijo: “Hijo mío, nadie puede mantenerme detrás de los barrotes; yo me muevo de acuerdo a mi propia voluntad”.

El logro de estos poderes ocultos es, no obstante, extremadamente peligroso. Muchos santos, aunque han inspirado a muchas personas en el sendero de la espiritualidad, no han podido alcanzar por si mismos el estado más elevado de completa liberación, porque han utilizado sus poderes muy frecuentemente, y en su demostración han desarrollado orgullo o vanidad. La liberación de energías espirituales tan potentes en el mundo externo, antes de que uno haya logrado la perfección espiritual, puede deteriorar la mente y el cuerpo; se perderán todos los poderes y nunca se alcanzará la meta de la *Conciencia Cósmica*.

¿Mente sobre materia?

Había una mujer rusa de mediana edad llamada Miklailova, sentada ante una mesa cubierta con varios objetos, concentrándose atentamente. Gradualmente sus ondas cerebrales, latidos cardíacos y respiración comenzaron a vibrar al mismo ritmo, el de la onda lenta theta, y de pronto un pedazo de pan que había sobre la mesa comenzó a moverse. Dando pequeños saltos cruzó la mesa, acercándose más y más a ella hasta que alcanzó el borde y ¡saltó dentro de su boca! Luego con su fuerza mental hizo girar lápices y separó la clara de la yema de un huevo. Cuando se midió el campo eléctrico alrededor de los objetos en movimiento, se encontró que ¡estaba vibrando exactamente con la misma frecuencia que sus ondas cerebrales y sus ritmos físicos! Su ritmo particular se había vuelto completamente coherente y con el poder de la *psicokinesis* (psicocinesis, mente moviendo la materia), ella ¡realizó *milagros*!

Pero después ella quedaba exhausta. Temporalmente se volvía ciega y febril, tenía náuseas y mareos, perdió ocho kilos y su presión sanguínea se elevó. Se volvió histérica y quedó en coma durante varios días. Después de demostrar sus poderes psíquicos durante años, parecía que los había perdido. Aquellos que la visitaron la encontraron débil y caída, con líneas profundas en su rostro, enferma física y mentalmente, vieja, quebrada y consu-mida (Ostrander y Shroeder, Los Papeles ESP). **Nota** de la página 33 sobre **Mantra**[*]

Las Cuatro Etapas de la Meditación

A través de los siglos, los maestros han dicho que hay cuatro etapas de progreso espiritual. La primera es la etapa de la dificultad, cuando uno tiene que desplegar mucho esfuerzo para calmar y controlar las agitadas y dispersas ondas de la mente. En esta etapa muchas personas se vuelven inquietas e impacientes y abandonan su práctica espiritual. La segunda etapa es la etapa de la realización, cuando la mente alcanza completa concentración y experimenta un estado de conciencia más elevado. Aquellos que prueban esta bienaventuranza suprema, aunque sólo sea por un momento, conocen que ésta es la mayor experiencia de la vida humana y dedican todas sus energías a permanecer sumergidos en este estado para siempre.

En el tercer estado, por la concentración regular e intensa, la mente se vuelve coherente y se desarrollan poderes psíquicos. Esta es la etapa más peligrosa, donde incluso grandes yoguis han caído en el camino. Si las energía psíquicas de uno son utilizadas prematuramente en el mundo externo, uno nunca alcanzará la perfección. Es como tratar de llevar agua al piso más alto de un edificio por un tubo que tiene muchos agujeros, el agua nunca alcanzará el punto más alto.

El Santo Ramakrisna dijo una vez a su amado discípulo Vivekananda: “A través de severa disciplina espiritual yo he adquirido ciertos poderes, te los daré a ti; puedes usarlos cuan-do sea necesario. ¿Qué dices a esto?”.

Vivekananda reflexionó un momento y preguntó: “Señor, ¿esos poderes me ayudarán para mi propia realización?” Su maestro respondió: “No”. Vivekananda dijo: “Entonces yo no los quiero. Permíteme primero realizar a Dios y después decidiré si los quiero o no. Si acepto ahora estos maravillosos poderes, puedo olvidar mi ideal. Y si los uso para algún propósito egoísta, pueden conducirme a la ruina. Así que por favor Maestro, guárdalos tú”.

Aquellos que no permiten que sus mentes se distraigan por los poderes psíquicos y emplean todas sus energías en anhelar al Supremo, son como una niña que llora constantemente por su madre. Para distraerla, su madre le da una muñeca. Pero cuando la niña no está satisfecha con la muñeca, la arroja a un lado gritando: “¡yo no quiero la muñeca, yo te quiero a ti!”, entonces la madre tiene que venir y tomar a la niña en su regazo. Los aspirantes espirituales tienen que ser como la niña. Si lloran al Supremo “¡yo no quiero poderes ocultos, yo te quiero a ti!”, entonces pueden estar seguros de alcanzar la meta.

Y cuando llegan a la cuarta etapa y esta indescriptible bienaventuranza fluye a través de cada fibra de su ser, sabrán que, en comparación con el éxtasis de su divina unión, los poderes psíquicos son muy pobres.

Dos hermanos comenzaron a practicar yoga juntos, pero mientras uno era un buscador sincero de la verdad, el otro estaba enamorado de los poderes ocultos. Después de muchos años de separación se encontraron junto a un río. Un hermano usó sus poderes ocultos para cruzar el río, mientras que el otro pagó un peso al barquero. Cuando alcanza-ron la orilla opuesta, el primer hermano preguntó orgullosamente qué pensaba su otro hermano de la hazaña. Él contestó: “ya

[*] Algunos científicos han sugerido que el canto interno del mantra crea una vibración favorable en el sistema límbico del cerebro, la parte del cerebro que parece estar asociada al éxtasis, un estado superconsciente. El sis tema límbico está influido por la repetición mental de sonidos, no respondiendo a los sonidos externos. A tra-vés de estos canales límbicos que están conectados a la mayor parte del cerebro, las vibraciones del mantra al canzan las otras partes de éste y fluyen en ondas a través del sistema nervioso a otras partes del cuerpo, ha-ciendo vibrar las glándulas endocrinas. De este modo todas las vibraciones de la mente y del cuerpo son sincro nizadas por el mantra (Dr. Bernard Glueck, Psicofisiología de Meditación Mantra).

veo que después de todos estos años de esfuerzos, tu logro espiritual es equivalente sólo a un peso".

La Tercera Cualidad de un Mantra: Ideativo

El mantra no es sólo un sonido vibracional y pulsante que armoniza todos los ritmos de la mente y del cuerpo con el Ritmo Supremo; éste tiene también un específico significado expansivo.

Los yoguis han dicho durante siglos una verdad muy simple: "te conviertes en aquello que piensas". Hoy en día es un hecho psicológicamente aceptado que la mente se vuelve su objeto de ideación. Muchos experimentos han demostrado que nuestra conciencia tiende a fusionarse o identificarse con cualquier foco de atención que e mantenga por un período suficiente, (John White, Las Fronteras de la Conciencia). Así las visualizaciones transformarán nuestras mentes gradualmente de acuerdo a su objeto de concentración.

Comprendiendo que a menudo estamos limitados por las ideas negativas e inferiores que tenemos de nosotros mismos, los psicólogos intentan cambiar nuestra "propia imagen" y así transformar completamente nuestra personalidad.

En un experimento un hombre, esforzándose tanto como podía, sólo podía levantar 150 kilos de peso. Luego fue hipnotizado y el hipnotizador repitió: "Tú eres el hombre más fuerte del mundo... ¡tienes una fuerza tremenda!" bajo hipnosis levantó 200 kilos. Sin el más ligero esfuerzo o dificultad.

Hoy muchas personas en el mundo usan el "poder del pensamiento positivo" –afirmaciones positivas y visualizaciones creativas–, para tener más éxito, volverse más populares o más ricas. Pero la meta del yoga no es tan estrecha ni limitada como el éxito mundano o la riqueza. Es nada menos que lo infinito, la expansión infinita de la mente de uno, la fusión con la Conciencia Suprema. De modo que el proceso de meditación también emplea una afirmación repetida, el significado del mantra: "Yo soy la Conciencia Infinita...", "Yo soy uno con ella". Efectivamente esta es la realidad en los niveles más elevados de nuestro ser, somos infinitos, y siempre lo hemos sido; pero no nos damos cuenta de esto por-que nos identificamos con nuestro pequeño ego, con los limitados niveles inferiores de nuestra mente.

Así en la práctica diaria, por la constante ideación "Yo soy Él", gradualmente reducimos nuestra falsa identificación con nuestro cuerpo y con nuestra mente inferior y nos identificamos con el bienaventurado Ser interior. Como la mente se expande gradual e imperceptiblemente a través de capas más y más elevadas, así, un día glorioso nos volveremos totalmente libres de todas las esclavitudes del ego y reconoceremos que no somos este cuerpo, no somos esta mente, no somos esta personalidad imperfecta; somos infinitos, somos la Conciencia Suprema. En este momento vamos más allá del mantra, más allá de la pulsación, más allá de la ideación, y en silencio profundo nos disolvemos en el éxtasis de la unión con el origen de todo.

SAMADHI*

Uno con la Meta

La mente se ha sumergido más y más en meditación profunda, las ondas mentales y la respiración se han vuelto más y más lentas. Gradualmente todas las tormentas de la mente se han calmado, todos los velos oscuros se han levantado. El aliento se ha suspendido, la mente está suspendida y el cuerpo físico parece transformado en luz. Una corriente inagotable de delicia fluye desde una fuente eterna y sentimos nuestra conciencia extendiéndose por el espacio infinito. Alguien que probó este resplandor escribió: "Un océano de alegría se abrió sobre las playas de mi alma, conocí que el espíritu de Dios es inagotable Bienaventuranza; su cuerpo es de incontables tejidos de luz. El cosmos entero, ligeramente luminoso, como una ciudad vista desde lejos en la noche, brillaba tenuemente dentro de la infinitud de mi ser. La Eternidad y yo nos volvimos un rayo único, una minúscula burbuja de risa. Yo me había vuelto el Mar de Alegría" (Yogananda, Autobiografía de un Yogui).

Un yogui describió su encuentro con otra alma realizada: "En un jardín de mangos encontré a un santo con el nombre de Atmananda ("Bienaventuranza del Ser") y ese nombre le correspondía perfectamente. Cada dos o tres minutos se echaba a reír sin ninguna causa aparente. Estaba burbujeante de alegría, riendo y riendo. De pronto se detenía y otra vez estallaba en risas. Aunque quisiera no podía controlarlo, se echaba a reír fuera de sí. Esta no era la felicidad de obtener algo que quisiera; la risa de los santos es muy diferente. La fuente de alegría que se abre dentro, se revela en la eliminación de los velos de la ignorancia. Entonces no hay fin de la alegría. Uno tiene que estar feliz, uno no puede evitarlo. ¡Qué maravilloso es éste estado! Todos aspiramos a tal estado" (Swami Ramdas, Dios–Experiencia).

* Literalmente "ser uno con la meta". Es el nirvana de los budistas, el satori del Zen, la unión mística del catolicismo.

Tarde o temprano todos experimentaremos esto, este es el derecho de nacimiento de todo ser humano. Cada persona es un canal de poder infinito, energía y conocimiento; un recipiente para llenarse con esta bienaventuranza sin límite. Las revelaciones de sueños, hipnosis, alucinaciones, destellos creativos y previsiones intuitivas nos han dado alguna idea de los recursos de nuestros espacios más internos. Ahora debemos frenar las tendencias externas de nuestra mente y volver nuestra conciencia sobre s misma, así podremos explorar el Reino de Luz Interior.

"La Suprema Conciencia está entro tuyo como la mantequilla en la leche; bate tu mente con la meditación y Ella aparecerá; tu verás que el resplandor de la Conciencia Suprema iluminará totalmente tu ser más íntimo. Ella es como un río subterráneo en ti. Remueve las arenas de tu mente y encontrarás las claras y frescas aguas dentro."

(Shrii Shrii Anadamurti, Subha'sita Sam graha IV)

Shrii Shrii Anandamurti

La Ciencia del Ser

La mayoría de las personas son atrapadas en el interminable laberinto de los planos inferiores de la vida, deambulando de aquí para allá en busca de objetos para el deleite de los sentidos. Pero en lugar de satisfacción, lo que encuentran es frustración. Algunas veces sus vidas parecen aburridas e insípidas; a veces sus egos son sacudidos por ansiedades, miedos y dudas, a veces sus mentes sufren el dolor y la tristeza por pérdidas y decepciones.

Así como no podemos ver claramente el reflejo de la luna en un espejo empañado o en un lago turbulento, tampoco podemos lograr la paz y la bienaventuranza de nuestro ser más interno, la Conciencia Suprema, debido a las impurezas de nuestra mente inferior. El proceso de auto–realización es el esfuerzo de alcanzar la mente paso a paso a través de sus niveles y purificarlos uno por uno. Cada individuo debe purificar y experimentar todos y cada uno de los niveles; ninguno puede ser ignorado.

Cada uno de los pasos del "Camino de Bienaventuranza" ha sido desarrollado cuidadosamente por miles de años y ajustado científicamente a cada individuo (A las técnicas de Yoga se les ha llamado "El camino de los ocho pasos", –As't'aunga Yoga–: A'sanas, Yama, Niyama, Pra'na'ya'ma, Pratyahara, Dharana, Dhya'na, Sama'dhi).

LOS OCHO PASOS	(As’t’aunga Yoga)	- denominación -
1 ASANAS (Ejercicios físicos)	**Cuerpo Físico**	Annamaya Kos’a
2 YAMA (Principios de armonía con los demás)	**Mente Consciente**	Kamayana Kos’a
3 NIYAMA (Principios de armo- nía con uno mismo)	**Mente Consciente**	Kamayana Kos’a
4 PRANAYAMA (Control de la R ESPIRACIÓN	**Mente Subconsciente**	Manoyama Kos’a
5 PRATYAHARA (Retiro de de los Sentidos)	**Mente Supramental**	Atima’nas Kos’a
6 DHARANA (Concentración)	**Mente Subliminal**	Vijinanamaya Kos’a
7 DHYANA (Meditación Profun da)	**Mente Causal Sutil**	Hiranyamaya Kos’a
9 SAMADHI (Unión Suprema)	**El Ser Interno**	A’tman

Primero, el cuerpo físico debe estar acondicionado para recibir la corriente divina por una adecuada alimentación y por el ejercicio. Luego debe ignorar los ruidos y disturbios del mundo exterior, la mente debe sumergirse en la música del mantra y en el pensamiento del Infinito. Cuando el flujo de la respiración y las ondas mentales se calman y la mente se concentra, orientada únicamente al Supremo en meditación profunda, todas las ondas a la vez ser vuelven “” y uno siente la alegría de un pájaro cuando es liberado repentinamente de su jaula.

Esta ciencia sutil del yoga tiene aplicación universal en la vida de cada ser humano, hombre o mujer, rico o pobre, joven o viejo, educado o no. Por sus prácticas, todas las capas de la mente son reforzadas y uno desarrolla un cuerpo sano y puro, equilibrio emocional, memoria aguda y pensamiento claro, intuición y creatividad, discriminación y desapego... hasta que finalmente la dulzura de la devoción espiritual impregna el ser de uno. Como las impurezas son quitadas de cada capa, la mente se convierte más y más en un espejo perfecto para reflejar la radiación del verdadero Ser. Así como un carbón oscuro se transforma gradualmente en un diamante brillante por estar enterrado profundamente dentro de la tierra, una personalidad ordinaria se vuelve un ser iluminado, un bien valioso para el mundo, por bucear en su interior profundo.

Buscando la Luna en el Cielo

Hoy, muchas personas están fascinadas por los poderes de la mente. Asisten a conferencias de maestros bien instruidos y leen numerosos libros sobre el ilimitado potencial de la conciencia.

Pueden satisfacer el intelecto, oír nuevos descubrimientos e interesantes historias, pero para alcanzar el éxtasis más elevado, toda charla o palabra es inútil. El intelecto limitado no puede entrar en este Reino glorioso.

Buda dijo: “no sumerjáis el hilo del pensamiento dentro de lo insondable. El que pregunta se equivoca, el que contesta se equivoca”

Bienaventuranza, Conciencia Suprema, éxtasis, paz... éstas sólo son palabras, si queréis saber lo que significan debéis experimentarlas. Por eso los místicos advierten: “Buscad la verdad en la meditación, no en los libros; mirad en el cielo para encontrar la luna, no en el charco”.

Los sabios han recorrido el camino antes que nosotros; el camino ha sido trazado por mi-les de años. Ahora podéis avanzar por él y probar el interminable éxtasis por vosotros mismos.

INDICE